wonderful indonesia

www.indonesia.travel

Ministry of Tourism and Creative Economy
Republic of Indonesia

www.indonesia.travel

30 Ikon Kuliner Tradisional Indonesia

30

Ikon Kuliner Tradisional Indonesia

30 Ikon Kuliner Tradisional Indonesia

Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif
Mari Elka Pangestu

Wakil Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif
Sapta Nirwandar

Produser
Firmansyah Rahim
Akhyaruddin

Konseptor
William W. Wongso
Bondan Winarno
Linda Adimidjaja

Ditulis Oleh
Bondan Winarno
Linda Adimidjaja

Editor Resep
Linda Adimidjaja
Vindex Tengker

Fotografer
Kefas Sendy Wong

Nutrisi dan Kalori
Laboratorium IPB dan Tuti Soenardi

Anggota Kelompok Kerja (Pokja):

William W. Wongso   Bondan Winarno   Vindex Tengker   Azril Azahari   Linda Admidjaja
Jacky Mussry   Santi Palupi   Dony Riyadi   Riany Linardi   Nani Buntarian   Santhi Serad
Reno Andam Suri   Liza Virgiano   Wulan Resnisari   Erna Setyowati   Haryo Pramoe   Saiful Adi

Cetakan Kedua, Juni

2013

Daftar Isi

KATA PENGANTAR
MENTERI PARIWISATA DAN EKONOMI KREATIF
REPUBLIK INDONESIA

Indonesia, Surga Kuliner

Kuliner Indonesia mempunyai profil yang sangat unik dan berspektrum luas. Tidak ada negara lain di dunia yang mempunyai kekayaan kuliner seperti Indonesia. Dari Sabang sampai Merauke, dari Talaud hingga Pulau Rote, kuliner Indonesia tak terhitung jumlahnya. Ditilik dari keragamannya, sebetulnya tidak ada yang dapat disebut sebagai masakan Indonesia secara murni. Ada masakan Aceh, masakan Melayu, masakan Palembang, masakan Jawa, dan puluhan "kuliner induk" yang mewarnai keanekaragaman kuliner Indonesia. Seperti bahasa-bahasa daerah Indonesia yang mengenal banyak dialek, begitu juga masing-masing "kuliner induk" itu pun memiliki derivasinya. Masakan Pariaman punya sentuhan khas yang berbeda dari masakan Kotogadang dan tidak dimiliki ciri-cirinya di masakan Kapau – sekalipun semua itu termasuk dalam genre masakan Minang.

Empu Tantular yang visioner di masa lalu telah merumuskan amsal sakral yang hingga kini dipegang teguh bangsa ini: Bhinneka Tunggal Ika. Dalam keberagaman, kita satu!

Bila Bhinneka Tunggal Ika bersumber pada gotong royong, maka keragaman kuliner Indonesia berakar dari tradisi makan bersama. Satu hidangan dinikmati bersama. Di masa lalu, bangsa Belanda menemukan inti ini dan menciptakan tradisi *rijsttafel*. Kita membawanya lebih ke sumber tradisinya, yaitu Tumpeng Nusantara. Dengan kerucut nasi di tengah, Rendang Padang bersanding dengan Ayam Goreng Lengkuas dari Bandung, Urap Sayuran dari Yogyakarta, dan Sate Lilit dari Bali. Tumpeng Nusantara dapat dipadu-padankan secara indah dengan berbagai elemen kuliner Indonesia dari berbagai pelosok Nusantara.

30 IKON KULINER TRADISIONAL INDONESIA yang ditampilkan dalam buku ini merupakan langkah awal yang penting untuk menyusun senarai lengkap tentang kekayaan dan keragaman kuliner Indonesia. Kepada Ibu Pertiwi kita berutang untuk menuntaskan kewajiban ini.

Selamat makan, saudara-saudaraku! Selamat menikmati kekayaan kuliner Indonesia.

MARI ELKA PANGESTU

Tumpeng Nusantara

Menjelang akhir 2012, Menteri Pariwisata dan Ekonomi Kreatif Mari Elka Pangestu mencanangkan Ikon Kuliner Tradisional Indonesia yang diawali dengan 30 jenis sajian dari seluruh daerah Indonesia. Pencanangan ini dimaksudkan untuk melestarikan kuliner tradisional Indonesia, di samping juga untuk menguatkan kesadaran akan kekayaan budaya kuliner bangsa kita, serta sebagai langkah awal untuk mempromosikan kuliner Indonesia ke ranah global.

Pengikat dari ke-30 ikon kuliner tradisional Indonesia ini adalah Tumpeng Nusantara. Nomenklatur Tumpeng Nusantara ini sengaja dihadirkan untuk membedakannya dari tumpeng yang digunakan sebagai bagian dari rangkaian upacara dalam tradisi dan mitologi Jawa. Jadi, Tumpeng Nusantara adalah bentuk modern dan profan/awam dari tumpeng yang purba dan sakral.

Secara mitologis Jawa, tumpeng selalu hadir dalam semua ritual pelintasan (*rite de passage*), mulai dari kelahiran hingga kematian – termasuk hari lahir, kehamilan, ruwatan, ucapan syukur atas panen yang melimpah, permohonan untuk perlindungan, keselamatan, dan berkah. Kita mengenal bermacam-macam tumpeng untuk upacara seperti itu, misalnya: tumpeng robyong, tumpeng pungkur, dan lain-lain. Ternyata, suku Dayak pun mengenal tumpeng yang disebut sebagai *penginan simpan*.

Lauk-pauk sebagai *ubarampe* atau pelengkap tumpeng juga harus disesuaikan dengan tujuan pengadaan tumpeng. Misalnya, untuk memohon berkah harus dilengkapi dengan tujuh macam lauk, sesuai dengan kata *pitulungan* dalam bahasa Jawa yang bermakna memohon pertolongan Allah. Bentuknya yang mengerucut identik dengan bentuk gunungan dalam wayang kulit yang merupakan simbolisasi alam semesta dengan Allah di puncak kerucut – sekalipun ada pula yang memaknainya sebagai simbolisasi topografi alam Nusantara yang bergunung-gunung. Sebagai bentuk sesajen atau pelengkap upacara di masa animisme, tumpeng diduga sudah berusia lebih dari lima abad.

Pada umumnya, yang disebut tumpeng adalah cara penyajian nasi berbentuk kerucut, dikitari oleh lauk-pauknya. Mengikuti cara penyajian aslinya, Tumpeng Nusantara dapat disajikan di atas tampah atau baki yang dialasi daun pisang dan disantap secara komunal (seperti *dahar kembul* di Jawa, *megibung* di Bali, atau *bajamba* di Ranah Minang). Tetapi, Tumpeng Nusantara juga dapat disajikan sebagai *individual platter* – sepiring untuk seorang.

Karena itu, Tumpeng Nusantara bukanlah sesajen. Premis ini perlu kita mengerti agar tidak terjebak dalam wacana musyrik atau syirik yang acapkali mewarnai tradisi seperti ini. Lepas dari urusan keberagamaan, Tumpeng Nusantara adalah upaya melestarikan kuliner pusaka dalam konteks tradisi dan budaya, sesuai dengan Doktrin Trisakti yang dulu sering diucapkan Bung Karno, yaitu: berdaulat dalam politik, berswadaya dalam ekonomi, dan berkepribadian dalam kebudayaan.

Foto ini merupakan salah satu contoh tumpeng nusantara yang menampilkan berbagai ikon kuliner tradisional dari daerah-daerah Indonesia, yaitu: Tumpeng Nasi Kuning, Ayam Panggang Bumbu Rujak Jogjakarta, Rendang Padang, Orak-Arik Buncis Solo, Sate Lilit Bali, Urap Sayur Jogjakarta - disertai beberapa kondimen seperti Kering Kacang Teri.

Beberapa contoh Tumpeng Nusantara yang memadu-padankan kuliner tradisional berbagai daerah lain, misalnya adalah:

1. Tumpeng nasi kuning: ayam bumbu rujak (Jawa Timur), plecing kangkung (Lombok), ikan bakar rica (Minahasa), kanaik (tumis perut ikan, Dayak);

2. Tumpeng nasi gurih/uduk: bebek nyatnyat (Karangasem, Bali), trancam (Jawa tengah), perkedel nike (Minahasa), kalio daging sapi (Minang);

3. Tumpeng nasi merah: ikan pesmol (Sunda), ayam langkueh (Sumatra Barat), beberuk terong (Lombok), sate lilit (Bali), daging se'i (Timor);

4. Tumpeng nasi merah/putih: brengkes tempoyak patin (Sumatra Selatan), lawar pakis (Bali), sate maranggi sapi (Sunda), ayam masak habang (Banjarmasin);

5. Tumpeng nasi pandan: kembung betelok (Bangka), ayam lodho (Jawa Timur), urap (Jawa), dendeng batokok (Minang).

Aneka Cabai
Jeruk Nipis + Limau
Daun Jeruk Purut
Bawang Putih & Merah
Sereh
Daun Salam
Daun Pandan
Daun Kunyit
Kemiri
Ketumbar
Merica
jahe

Lengkuas
Kunyit
Kencur
Belimbing Wuluh
Gula Merah
Cengkeh
Kayu Manis
Kluwek
Pala
Asam Jawa + Kandis
Terasi
Ebi

Ikon Kuliner Tradisional Indonesia

Pembaca dapat meggunakan Ponsel Pintar untuk mengetahui lebih dalam isi

Buku 30 Indonesian Traditional Culinary Icons ,

dengan teknologi Augmented Reality (yaitu : menampilkan bentuk fisik yang ada

menjadi ‘lebih nyata’ dalam bentuk ‘Video, 3D dan Animasi’).

Buku ini mempunyai manfaat yang lebih bagi pembaca,

karna dapat melihat Video atau 3D dari cara memasak hidangan yang ada di buku ini.

Dengan mengunduh aplikasi mobile Augmented Reality “IndonesiaInYourHand”,

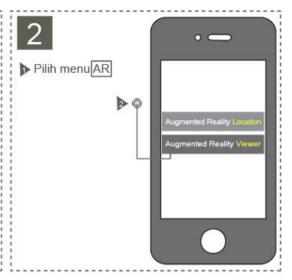
arahkan kamera ponsel ke gambar yang memiliki logo AR enabled

atau di setiap foto makanan yang ada di buku ini.

Kamera akan memindai gambar dan beberapa saat kemudian menampilkan Video.

Petunjuk menggunakan Augmented Reality

Resep

30

Ikon Kuliner Tradisional Indonesia

Asinan
Jakarta

Asinan adalah kudapan yang dibuat dari sayur-sayuran dan buah-buahan mentah. Citarasa yang menonjol dari sajian ini adalah asam-pedas. Lalu, kenapa disebut asinan? Penamaan asinan sebenarnya adalah karena proses pengacaran dengan garam dan cuka. Kesegaran asinan membuatnya cocok untuk dikelompokkan sebagai hidangan pembuka (*appetizer*).

Sekalipun ada berbagai jenis asinan, varian yang terutama adalah asinan betawi dan asinan bogor. Secara umum, asinan betawi memakai sayur-sayuran dan sausnya memakai kacang tanah tumbuk, sedangkan asinan bogor memakai buah-buahan lokal dan sausnya tidak memakai kacang tumbuk, melainkan saus cabai, bawang putih, dan cuka.

Sayur-sayuran yang dipergunakan dalam asinan biasanya adalah sawi asin, kubis, tauge, serutan wortel, selada ditambah irisan tahu kuning. Seringkali ditambahkan juga irisan bengkuang dan ubi merah untuk memberi tekstur *crunchy*. Asinan versi Peranakan Tionghoa memakai daun tek kim (antanan) dan lokio (daun dan umbi bawang muda).

Buah-buahan untuk asinan adalah buah-buahan lokal, khususnya yang ditemukan di sekitar Jakarta-Bogor, seperti: mangga muda, kedondong, salak, jambu air, pepaya mengkal, bengkuang, pala, nenas, anggur hutan. Karena isinya buah-buahan, asinan buah lebih mirip rujak. Bedanya, rujak memakai buah-buahan segar yang tidak diacar terlebih dulu.

Asinan biasanya ditaburi kacang goreng dan disantap dengan krupuk mi renyah. Segar disantap sebagai kudapan di siang yang terik, asinan sangat populer di sekitar Jakarta dan Bogor. Menilik penyajian dan citarasanya, sangat kuat dugaan bahwa, di masa lalu, asinan diciptakan oleh kaum Peranakan Tionghoa. Mungkin sekali sajian ini tercipta di awal abad ke-20.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	3 g	8 g
Protein	3 g	10 g
Karbohidrat	12 g	39 g
Kalori	90 kkal	280 kkal

Asinan Jakarta

BAHAN (± 5 - 6 Porsi):

200 gr tahu kuning, dipotong 1 x 1 x 2 cm
100 gr kol, iris tipis 1 cm
150 gr taoge, dibuang akarnya
200 gr sawi asin, dicuci bersih, diperas, dipotong 2 cm
150 gr mentimun, diiris bulat ½ cm
150 gr wortel, diserut kasar
100 gr lokio, dibersihkan, dibuang akarnya
50 gr daun tikim, dibuang akarnya (bila ada/suka)

KUAH ASINAN (CAMPUR BERSAMA KECUALI CUKA):

80 gr (3-4 buah) cabai merah, dihaluskan
5 gr (1 sdm) ebi, direndam air panas sebentar, dihaluskan
50 gr (5 sdm) kacang tanah goreng, dihaluskan/digerus.
300 gr gula pasir
3-4 sdt garam
1000 cc air matang
3 sdt cuka 25%

PELENGKAP:

150 gr Kacang tanah goreng
7-8 Kerupuk mie
8 sdm Sirop gula merah

CARA MEMBUAT :

1. Bersihkan semua sayuran.

2. Kuah Asinan : Masak campuran kuah di atas api sambil diaduk sampai mendidih, angkat. Biarkan kuah menjadi dingin, beri cuka, aduk-aduk.

3. Masukkan dan atur bahan asinan ke dalam wadah, tuangi kuah. Simpan dalam lemari es hingga bahan agak layu (± ½ -1 hari).

4. Keluarkan asinan, hidangkan dengan taburan kacang tanah goreng, kerupuk mi, dan sirop gula merah.

Tahu Telur
Surabaya

Tahu telur adalah kudapan populer di Jawa Timur. Bila porsinya disesuaikan, tahu telur dapat digolongkan sebagai hidangan pembuka (*appetizer*) untuk membuka gerbang rasa.

Pada dasarnya, tahu telur adalah dadar tahu *(tofu omelette)*, yaitu tahu putih dipotong dadu dan digoreng dalam kocokan telur ayam. Dadar tahu ini disajikan di atas taburan tauge kukus, ditaburi rajangan seledri, dan kemudian disiram dengan saus berbasis kacang tanah. Sentuhan terakhirnya adalah kecap manis dan taburan bawang merah goreng. Di Surabaya, beberapa penjual tahu telur menambahkan petis untuk sausnya agar lebih *nendang*.

Tahu telur umum disajikan dengan acar ketimun dan krupuk tapioka warna-warni. Tahu telur juga dapat disajikan sebagai *meal* dengan lontong atau ketupat. Sajian ini merupakan *comfort food* yang mudah didapati dari penjual-penjual bergerobak dorong atau pikulan di tepi-tepi jalan.

Di Semarang, ada sajian mirip tahu telur, disajikan dengan gimbal udang atau rempeyek basah dari udang berukuran sedang. Tidak ada catatan sejarah yang menunjukkan asal-usul tahu telur ini. Tetapi, bila ditilik penyajiannya, masakan tradisional ini diduga adalah kreasi baru yang sangat boleh jadi baru muncul di blantika kuliner Jawa Timur-an sejak tahun 1940-an.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	25 g	28 g
Protein	18 g	20 g
Karbohidrat	1 g	1 g
Kalori	300 kkal	340 kkal

Tahu Telur Surabaya

BAHAN (6 – 8 Porsi):

400 gr tahu cina
440 gr (8 butir) telur
¾ sdt merica bubuk
¾ sdt garam
Minyak goreng

PELENGKAP:

150 gr mentimun, buang biji, diiris dadu 1 cm
200 gr tauge, dibuang akarnya, diseduh air panas, tiriskan
16 gr (4 sdm) bawang goreng
20 gr (2-3 btg) seledri, diiris halus

SAUS KACANG

6 gr (5-6 buah) cabai rawit, digoreng
40 gr (2 buah) cabai merah, digoreng
8 gr (4 siung) bawang putih, digoreng
20 gr (2 sdm) kacang tanah digoreng
7,5 gr (1½ sdt) gula merah diiris halus/disisir
2-3 sdm petis
½ sdt garam
2 sdm kecap manis
100 cc air matang

CARA MEMBUAT :

1. Potong tahu ukuran dadu 1½ cm. Goreng setengah matang, angkat. Bagi tahu goreng menjadi 6-8 bagian/porsi. Kocok telur bersama merica dan garam. Bagi adonan telur menjadi 6-8 bagian. Campur satu bagian tahu dengan satu bagian telur kocok.

2. Panaskan minyak goreng di dalam wajan, masukkan satu bagian adonan tahu buat bentuk dadar, goreng sampai matang, angkat, tiriskan. Buat seluruh adonan dengan cara yang sama, bila perlu tambahkan minyak goreng secukupnya.

3. Saus Kacang: Lumatkan bawang putih, cabai rawit, dan cabai merah serta bawang putih. Tambahkan kacang goreng gerus sampai halus, tambahkan petis, garam, kecap dan gula merah. Encerkan dengan air matang, aduk rata.

4. Siapkan tahu telur di atas piring saji, taburkan taoge dan mentimun. Siram atasnya dengan saus kacang, tambahkan taburan bawang goreng, dan seledri, hidangkan.

CATATAN:

Jika ingin dadar telur yang lebih bervolume/mengembang dapat ditambahkan 1 sdm tepung maizena pada adonan telur.

Soto Ayam
Lamongan

Menurut Dennys Lombard, seorang antropolog Prancis, dalam bukunya berjudul *Nusa Jawa: Silang Budaya*, soto merupakan turunan dari masakan Cina yang bernama *caudo*. Sajian berkuah segar ini “lahir” di kampung Pecinan Semarang. Penggunaan mihun, suwiran daging ayam, dan bawang putih goreng, merupakan elemen-elemen yang dapat dijejaki dari tradisi kuliner Cina. Tidak heran bila di Makassar soto disebut coto, yang lafalnya lebih mendekati *caudo*.

Sekarang soto telah menjadi salah satu jenis *comfort food* populer yang dapat dijumpai di hampir seluruh pelosok Nusantara dengan versi dan namanya masing-masing. Kebanyakan soto memakai soun sebagai isian. Bila soun diganti mi, sajiannya disebut sotomi. Pada umumnya, soto memakai daging ayam atau daging sapi sebagai proteinnya. Tetapi, ada juga beberapa jenis soto yang memakai udang dan ikan.

Soto Ayam Lamongan mengacu pada jenis soto berkuah kuning bening (sekalipun ada juga versi yang memakai santan) dengan kaldu ayam kampung yang sangat gurih dan cukup pekat. Sebagai *single meal*, soto ayam ini disajikan dengan nasi yang ditempatkan di dasar mangkuk.

Bila diperlakukan sebagai hidangan pembuka, soto tidak disajikan dengan nasi, dan kuah kaldunya juga perlu sedikit dilunakkan agar tidak terlalu gurih dan berminyak. Spektrum rasanya yang luas merupakan cerminan langsung dari penggunaan bumbu-bumbu yang kaya, seperti: bawang merah/putih, kemiri, lengkuas, jahe, serai, dan lain-lain.

Keunikan penyajian soto ini adalah ayamnya yang digoreng utuh dan diiris tipis-tipis (bukan disuwir datau dipotong dadu dan dimasak dalam kuah), dilengkapi dengan soun, tauge rebus, dan rajangan kubis. Setelah dituangi kuah kaldu, ditambahkan beberapa iris tipis telur ayam rebus dan taburan bawang merah goreng dan rajangan seledri. Kondimen pelengkapnya adalah kecap manis, sambal bawang, dan koyak yang dibuat dari tumbukan bawang putih goreng dan krupuk udang.

Soto ayam lamongan disajikan dengan krupuk udang serta berbagai lauk goreng lainnya, seperti: tempe, tahu, perkedel. Soto laongan adalah salah satu jenis soto yang mampu menembus tapal batas provinsi dan populer di seluruh Nusantara.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	4 g	13 g
Protein	5 g	19 g
Karbohidrat	3 g	12 g
Kalori	70 kkal	240 kkal

Soto Ayam Lamongan

BAHAN (7 – 8 Porsi):

3.000 cc air untuk merebus ayam
500 gr (½ ekor) ayam kampung, sudah bersih, tanpa isi perut
36 gr (3 batang) serai, dimemarkan
30 gr (3 cm) lengkuas, dimemarkan
1 gr (1-2 butir) cengkih
2 gr ½ butir pala
1 ½ sdt garam
100 gr (2 butir) jeruk nipis, dibelah-belah
minyak goreng

BUMBU DIHALUSKAN BERSAMA:

120 gr (12 butir) bawang merah
12 gr (6 siung) bawang putih
21 gr (3 cm) jahe
15 gr (3 cm) kunyit
20 gr (5 butir) kemiri sangrai
1½ sdt merica
1 ½ sdt ketumbar sangrai

KREMES:

200 gr (10 siung) bawang putih , cincang halus dan digoreng

PELENGKAP:

50 gr suun kering, direndam dalam air hingga lembut, digunting 10cm
165 gr (3 butir) telur, rebus, dibelah-belah
50 gr kol diiris ½ cm, direbus
150 gr tauge, diseduh air panas sebentar
10 gr (2 batang) seledri, diiris-iris ½ cm
6 gr (3 sdm) bawang putih goreng
Sambal cabai

CARA MEMBUAT :

1. Ayam direbus bersama serai, lengkuas, cengkih, dan garam sampai mendidih, kecilkan api. Rebus kembali sampai kuah ayam berkurang. Keluarkan ayam, takar kaldunya sebanyak 1.750 cc kalau kurang tambahkan air, masak kembali. Goreng ayam sebentar, angkat, tiriskan, lalu disuwir-suwir, sisihkan.
2. Panaskan 6 sdm minyak goreng, tumis bumbu halus sampai matang dan harum, tuang ke dalam panci kuah soto. Didihkan kembali, beri kecap manis, angkat.
3. **Penyajian**: Atur dalam mangkok saji, kol, ayam suwir, taoge, dan suun di dalamnya. Tuang kuah soto yang panas, taburi seledri dan bawang putih goreng. Beri telur rebus di atasnya. Sajikan selagi panas dengan sambal cabai dan jeruk nipis iris.

Rawon
Surabaya

Rawon adalah sajian berkuah khas Jawa Timur dengan citarasa yang kuat karena bumbu-bumbunya yang pekat. Karena itu, rawon biasanya disajikan bersama nasi, bukan sebagai sop atau soto. Untuk penyajian sebagai sop di awal hidangan, rawon harus diencerkan kuahnya.

Kuah kentalnya yang berwarna hitam dihasilkan dari kluwek atau keluak (kepayang, pangi, *Pangeum edule*) yang memberikan karakter *nutty* dan *earthy* pada masakan ini. Keluak memiliki rasa yang mirip dengan buah zaitun hitam. Bumbu dasar rawon antara lain adalah: bawang merah, bawang putih, cabai merah, kemiri, lengkuas, serai, daun jeruk purut, dan daun salam. Sekalipun kebanyakan bumbu-bumbu telah dihaluskan, tetapi masih cukup mudah melacak rasa kemiri, lengkuas, dan daun jeruk. Proses pemasakan *slow cooking* menghasilkan daging sapi yang empuk dan lembut, dengan bumbu-bumbu gurih merasuk ke dalamnya.

Rawon disajikan dengan taburan bawang merah goreng. Bila proses pemasakannya tidak menggunakan daun bawang, rajangan daun bawang bisa ditaburkan di atasnya. Secara *default*, rawon disajikan dengan kelengkapan: telur asin, tauge mentah, sambal terasi, dan krupuk udang. Di Pasuruan, nasi rawon biasanya disajikan dengan lauk sate komoh.

Di Pekalongan, Jawa Tengah, sajian mirip rawon disebut garang asem. Secara nasional, rawon merupakan hidangan favorit yang telah menembus seluruh tapal batas provinsi. Rawon hampir selalu muncul di daftar menu semua restoran dan rumah makan yang menyajikan masakan Indonesia.

Orang Betawi juga mengenal masakan berkuah encer dari buah pucung (keluak). Sajiannya disebut gabus pucung, yaitu ikan gabus goreng yang dimasak lagi dalam kuah pucung. Di Sulawesi, masakan serupa – biasanya dengan menggunakan kepala ikan kakap – disebut pallu kaloa. Kaloa adalah keluak dalam bahasa Bugis.

Diperkirakan rawon, garang asem, gabus pucung, maupun pallu kaloa, telah berusia lebih dari seratus tahun.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	6 g	10 g
Protein	13 g	22 g
Karbohidrat	2 g	3 g
Kalori	110 kkal	190 kkal

Rawon Surabaya

BAHAN (± 6 Porsi):

2.500 cc air
500 gr daging untuk sup
39 gr (3 batang) serai, dimemarkan
20 gr (1 ½ cm) lengkuas, dimemarkan
8 gr (8 lembar) daun jeruk
45 gr (3 batang) daun bawang, diiris 1 cm
4 sdm minyak goreng

PELENGKAP:

180 gr (3 butir) telur asin matang, dibelah-belah jadi 6-7 potong
150 gr taoge pendek
Sambal terasi
Kerupuk udang
Jeruk nipis, dipotong-potong (bila suka)

BUMBU HALUS:

60 gr (2-3 buah) cabai merah
80 gr (8 butir) bawang merah
8 gr (4 siung) bawang putih
8 buah keluwak, ambil isinya
12 gr (3 butir) kemiri, disangrai
3 gr (1½ sdt) terasi bakar
2 sdt garam
7 gr (2-3) sdt ketumbar, disangrai
8 gr (1 ½ cm) kunyit
21 gr (1 ½ cm) jahe
1-1½ sdt air asam jawa

CARA MEMBUAT :

1. Jerang air dan daging di atas api sedang, masak sampai mendidih. Masukkan serai, lengkuas, dan daun jeruk, masak sampai daging lunak, keluarkan daging. potong-potong daging ukuran dadu 1 cm. Ukur kuah kaldunya sebanyak 1.600 ml, kembalikan daging ke dalam panci kuah. Masak kembali dengan api sedang.

2. Tumis bumbu halus sampai matang dan harum. Masukkan daun bawang, aduk 2 menit, angkat. Tuang bumbu tumis ke dalam panci kuah, masak kembali sampai kuah mendidih, kecilkan apinya. Teruskan memasak hingga semua bahan matang, angkat.

3. Penyajian: tuangkan rawon ke dalam mangkuk saji, sajikan bersama taoge, telur asin, sambal terasi, air jeruk nipis bila suka, dan kerupuk udang.

Gado-Gado
Jakarta

Gado-gado diduga adalah versi Peranakan Tionghoa dari pecel jawa yang juga disukai oleh para kolonialis Belanda di masa lalu. Karena itu diperkirakan gado-gado sudah hadir sejak awal abad 20. Secara umum diakui bahwa Jakarta adalah tempat kelahiran gado-gado. Kalaupun tidak ada bukti sejarah tentang asal-usul gado-gado, setidaknya ada bukti di tataran masyarakat berupa lagu yang populer di tahun 1940-1950-an. Lagunya berjudul "Gado-gado Betawi" dengan lirik begini:

Gado-gadonya, Bung, dari Jakarta
Satu bungkusnya, Bung, lima rupiah

Lagu itu kemudian dipopulerkan oleh Ivo Nilakreshna. Bukti kerakyatan lainnya mungkin adalah hadirnya rubrik populer di RRI hingga awal dekade 1980-an yang menampilkan Bang Mamad Tukang Sado dan Mpok Ani Tukang Gado-gado. Rubrik lucu ini merupakan potret sosial rakyat Jakarta yang disampaikan dalam dialek Betawi medok.

Kini, hampir di seluruh Nusantara kita dapat menemukan gado-gado sebagai pilihan sajian di restoran maupun rumah makan. Gado-gado adalah *carte du jour* nasional. Penampilannya yang menarik dan citarasanya yang menawan, membuat gado-gado dapat dikelompokkan sebagai hidangan pembuka.

Pada dasarnya, gado-gado adalah sayur-mayur rebus/kukus yang diberi irisan tahu dan tempe goreng, serta telur rebus. Sayur-mayur yang biasa dipergunakan adalah: kubis, tauge, kacang panjang, bayam, kangkung, labu siam, paria, dan kadang-kadang wortel. Sayur-mayur ini disiram dengan saus kacang yang legit. Selain kacang tanah, ada juga yang memakai campuran kacang mede. *Finishing touch*-nya adalah sedikit kecap manis dan taburan bawang merah goreng. Sebagai single meal, gado-gado juga dapat disajikan dengan lontong ataupun nasi.

Di Jakarta, gado-gado disajikan di rumah makan maupun di gerobak dorong. Versi gerobak dorong biasanya memakai sayatan jagung rebus dan nangka muda rebus. Sajian gerobak maupun warung kebanyakan adalah versi gado-gado ulek, yaitu bumbunya diulek *a la minute* berdasarkan pesanan pembeli. Sedangkan di restoran dan rumah makan, biasanya adalah versi gado-gado siram yang kuah kacangnya sudah direbus terlebih dahulu dan tinggal disiramkan di atas sayur-mayur rebus. Gado-gado disajikan dengan krupuk udang atau emping mlinjo. Di Tatar Sunda maupun di Jawa, gado-gado juga disebut lotek.

Zat Gizi	**Nilai Gizi Per 100 Gram**	**Nilai Gizi Per Porsi**
Lemak	7 g	28 g
Protein	7 g	29 g
Karbohidrat	7 g	30 g
Kalori	120 kkal	490 kkal

Gado-Gado Jakarta

BAHAN (6 Porsi):

150	gr	kacang panjang, dipotong 2 cm
125	gr	aoge, dibuang ekornya
125	gr	bayam/kangkung, dipetik batang dan daunnya
100	gr	kol, diiris ½ cm
150	gr	mentimun, diiris ½ cm
250	gr	kentang, direbus, dipotong 1 x 1½ x 2 cm
250	gr	tahu kuning, digoreng, dipotong 1 x 1½ x 2 cm
165	gr	(3 butir) telur, direbus, masing-masing dibelah 2
12	gr	(3 sdm) bawang goreng
6	keping	kerupuk udang, digoreng
30	gr	(3 butir) jeruk limau, masing-masing dibelah 2
15-20	keping	emping, digoreng

BUMBU/KUAH GADO-GADO:

60	gr	(3 buah) cabai merah
3	gr	(3 buah) cabai rawit kecil
2	gr	(1 sdt) terasi bakar
1½-2	sdt	garam
125	gr	kacang mete, digoreng, digerus halus
125	gr	kacang tanah, digoreng, digerus halus
15	gr	3 sdt gula merah
1	sdm	air asam jawa
500	cc	air matang
2	sdm	kecap manis

CARA MEMBUAT :

Rebus kacang panjang, taoge, bayam/kangkung dan kol sampai matang, angkat, tiriskan.

Bumbu/Kuah Gado-gado:

Gerus halus cabai merah, cabai rawit, terasi, dan garam, tambahkan kacang mete dan kacang tanah, gerus kembali sambil diberi gula merah, air asam, air matang dan kecap manis. Aduk-aduk sampai rata, jerangkan di atas api, masak sampai mendidih, angkat. Setelah dingin, beri perasan jeruk limau, aduk.

PENYAJIAN:

Atur sayuran rebus dan mentimum di atas piring, beri potongan kentang rebus, tahu goreng dan telur. Siram dengan kuah, taburi atasnya dengan bawang goreng, kerupuk udang dan emping.

Urap Sayuran
Jogjakarta

Urap adalah sajian yang dapat ditemukan di seluruh Nusantara – khususnya di Jawa, Bali, Sumatra –dengan berbagai versi. Berdasarkan daerahnya, urap juga biasa disebut urap-urap, atau urap-urapan. Di Jawa Tengah, urap juga dikenal dengan sebutan lain, yaitu: gudangan. Di Sumatra, urap disebut anyang. Sedangkan di Bali ada jenis urap khas yang disebut lawar.

Pada dasarnya, urap adalah campuran berbagai sayur-mayur rebus/kukus yang diaduk dengan parutan kelapa berbumbu. Di Jawa dan di beberapa kawasan Indonesia lainnya, dipakai kelapa yang masih agak muda dan dicampur mentah-mentah dengan bumbu-bumbunya. Di Sumatra, parutan kelapa ini disangrai sampai setengah kering, sehingga menimbulkan citarasa dan kesan yang berbeda. Bahkan, kelapa parut yang sudah disangrai ini seringkali masih ditumbuk lagi agar lebih halus dan menyatu dengan sayur-mayur rebusnya. *Melange* sayur-mayur yang indah dan *crunchy*, diurapi bumbu yang gurih segar.

Varian bumbu-bumbu yang dipakai untuk urap tentu saja berbeda-beda, sesuai dengan karakter daerah masing-masing. Di Jawa, misalnya, dengan rasa terasi dan lengkuas yang lebih menonjol. Di Sumatra ditambahi irisan halus bawang merah mentah (kadang-kadang juga irisan kincung) dan dikucuri limau kasturi.

Sayuran yang dipakai untuk urap umumnya adalah: kangkung, kacang panjang, tauge. Ada juga yang memakai: pucuk ubi (daun singkong), pucuk daun labu, daun pepaya, kangkung, jantung pisang, ketimun, dan lain-lain. Pada anyang, ada jenis anyang populer yang dibuat hanya dari daun paku (pakis). Ada pula campuran anyang dengan bunga pepaya, daun pepaya, dan bagian dalam batang pohon pepaya. Anyang juga umum direncah dengan suwiran ayam panggang, ikan pari panggang, ikan, udang, kepah, teri, dan lain-lain. Pendeknya, setiap rumah memiliki anyang khas masing-masing.

Di Jawa juga ada jenis urap yang hanya memakai sayuran mentah dirajang halus. Sajian ini disebut trancam.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	8 g	20 g
Protein	5 g	13 g
Karbohidrat	6 g	16 g
Kalori	120 kkal	300 kkal

Urap Sayuran Jogjakarta

BAHAN (6 Porsi):

150 gr bayam, dipetik daun dan batangnya, direbus
150 gr daun singkong muda, direbus, dipotong-potong 3 cm
150 gr kacang panjang, potong 2 cm, direbus
150 gr taoge, buang akarnya, direbus sebentar
140 gr (4 lembar) daun kol, dibuang tulang daunnya, iris ½ cm, direbus
375 gr (¾ butir) kelapa agak muda, dikupas kulitnya dan diparut untuk bumbu urap.

BUMBU KELAPA (DIHALUSKAN BERSAMA):

6 gr (3 siung) bawang putih
100 gr (4-5 buah) cabai merah besar, dibuang bijinya
5 gr (5 lembar) daun jeruk purut
3 gr (1 ½ sdt) ketumbar, disangrai
15 gr (3 sdt) gula merah
10 gr (2 sdt) kencur cincang
1-1½ sdt garam

CARA MEMBUAT :

1. Setelah semua sayuran direbus, tiriskan.
2. **Bumbu Kelapa**: haluskan bersama: bawang putih, cabe merah dan kencur kemudian campurkan bumbu lainnya. Kemudian campurkan bumbu halus ini dengan kelapa parut, aduk sampai rata, kukus ± 25 menit supaya bisa tahan lama, angkat, sisihkan.
3. Campur sayuran rebus dengan bumbu kelapa, hidangkan segera.

CATATAN:

Agar penampilan tetap cantik, pada saat dihidangkan bisa saja bumbu kelapa tidak dicampurkan dahulu, tetapi banyak juga yang bumbu kelapanya sudah dicampur dengan sayuran.

Orak-Arik Buncis
Solo

Orak-arik buncis adalah olahan rumahan sederhana yang mudah dibuat dan mudah disukai. Anak-anak yang biasanya kurang menyukai sayur-mayur pun akan mudah menyukai orak-arik buncis karena salut dadarnya membuat sayur sederhana ini tampak menarik dan mewah. Cara memasak ini diduga merupakan kreasi di dapur Peranakan Belanda – terutama bila ditilik dari penggunaan telur, buncis, maupun bumbu-bumbunya yang minimalis.

Sebagian besar warga Indonesia pasti pernah menikmati orak-arik buncis masakan Ibu tercinta. Setiap rumah mempunyai versinya masing-masing. Ada yang buncisnya dirajang tipis/miring. Ada pula yang lebih kasar rajangannya. Ada yang menambahkan lada. Ada pula yang menambahkan irisan bawang merah dan/atau tomat.

Dalam kondisi ekonomi rumah tangga seperti apapun, di kalangan masyarakat mana pun, orak-arik buncis akan selalu hadir di meja makan rakyat Indonesia.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	7 g	4 g
Protein	5 g	3 g
Karbohidrat	7 g	4 g
Kalori	110 kkal	60 kkal

Orak-Arik Buncis Solo

BAHAN (10-12 Porsi):

100	gr	(10 butir) bawang merah diiris tipis
8	gr	(3-4 siung) bawang putih diiris tipis
60	gr	(3 buah) cabai merah buang bijinya, dipotong-potong
20	gr	(2 cm) lengkuas, dimemarkan
3	gr	(3 lembar) daun salam
26	gr	(2 batang) serai dimemarkan
250	gr	(5 buah) ampela dipotong tipis
200	gr	udang dikupas kulit dan dibuang kepala
7	gr	(1-1 ½ sdt) garam
5	gr	(1 sdt gula) pasir
500	gr	buncis dibuang serat pada ujung-ujungnya, dipotong serong ½ cm
100	cc	air
1-1½	sdm	air asam

CARA MEMBUAT :

1. Tumis bawang merah, bawang putih sampai harum, masukkan cabai merah, lengkuas, daun salam dan serai Tumis hingga layu, baru campurkan ampela, udang berikut garam dan gula.
2. Setelah ampela matang, masukkan buncis dan air, masak hingga matang. Air asam dicampurkan sesaat sebelum diangkat dari api.
3. Bila menghendaki kuah agak banyak, tambahkan 100 cc air lagi, sesuaikan jumlah garam dan gulanya sesuai selera.

CATATAN:

Dibeberapa tempat resep orak-arik ini disebut Oseng-Oseng buncis.

Sate Ayam
Madura

Indonesia adalah negeri dengan varian sate yang sangat kaya. Sate adalah cara mudah untuk menyajikan berbagai jenis daging. Setiap daerah Indonesia memiliki sate juara masing-masing.

Menilik nama dan bentuknya, banyak yang menduga bahwa asal-usul (*foodway*) sate adalah dari Cina. *Sa they* dalam bahasa Cina berarti "tiga potongan daging". Di Daratan Tiongkok, sate dikenal di kawasan Xinjiang yang mayoritas Muslim. Teori ini sejalan dengan fakta sejarah yang menunjukkan bahwa syi'ar Islam di Indonesia juga berasal dari para ulama yang dibawa Ekspedisi Cheng Ho.

Beberapa sate ayam unggulan Indonesia adalah sate ayam dari Madura dan sate ayam dari Ponorogo. Hampir semua sate ayam disajikan dengan sambal kacang sebagai kondimen. Sambal kacangnya kadang-kadang dicampur dengan kecap manis.

Untuk jamuan *fine dining*, sate ayam dari Ponorogo bisa dijadikan pilihan karena irisan dagingnya lebih besar dan ditata lebih rapi pada tusukannya. Sambal kacangnya pun lebih halus dengan sedikit sentuhan rasa manis yang tidak menutup kegurihan kacangnya.

Secara umum, sate ayam dari Madura lebih populer di seluruh Indonesia karena kewirausahaan orang-orang Madura yang merantau ke seluruh pelosok Nusantara dan mempertahankan hidup mereka dengan berjualan sate. Tergantung kelas sosial konsumen di mana sate ayam madura dijajakan, potongan daging ayamnya dapat disesuaikan ukurannya. Ada jenis sate ayam yang sangat kecil ukuran dagingnya, sehingga disebut sate lala atau sate lalat – karena potongan dagingnya nyaris hanya sebesar lalat.

Untuk menguatkan aroma harum sate ayam, penjual sate dari Madura biasanya memberikan *finishing touch* pada saat akhir pembakaran sate dengan menyiramkan sedikit minyak ayam, yaitu minyak yang dibuat dari kulit ayam.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	14 g	12 g
Protein	14 g	12 g
Karbohidrat	17 g	12 g
Kalori	250 kkal	220 kkal

Sate Ayam Madura

BAHAN (12 – 15 Tusuk):

600 gr fillet ayam paha dan dada, dipotong ukuran 1½ x 2 cm
150 gr lemak ayam, dipotong jadi 12–15
8 sdm kecap manis
7-8 sdm minyak goreng
Tusuk sate

SAUS KACANG:

300 gr kacang tanah, disangrai, dihaluskan
100 gr (5 buah) cabai merah
32 gr (2 sdm) gula merah, diiris tipis/disisir
8 -10 sdm kecap manis
6 gr (1-1½ sdt) garam
400-450 cc air matang

PELENGKAP:

8 gr (8 buah) cabai rawit, diiris-iris
60 gr (6 butir) bawang merah, diiris tipis
150 gr (3 buah) tomat, diiris ½ cm
6 sdm kecap manis
20 gr (2 buah) jeruk limau
3 lonjor lontong

CARA MEMBUAT:

1. Tusuk 4 potong daging ayam dengan diselingi 1 potong lemak di bagian tengah pada setiap tusuk sate.

2. Saus Kacang: haluskan kacang tanah bersama cabai merah sampai halus, lalu masukkan gula merah, kecap manis, garam, dan air matang, aduk.

3. Campur ½ bagian adonan saus kacang dengan kecap manis dan minyak goreng. Oleskan pada sate, balik-balik hingga satai berlumur kecap, sisihkan.

4. Bakar sate di atas bara api arang kulit kelapa, bolik-balik agar merata matangnya. Sajikan sate dengan sisa saus kacang bersama campuran tomat, bawang merah dan cabai rawit, serta kecap. Beri perasan jeruk limau dan potongan-potongan lontong.

Sate Maranggi
Purwakarta

Masyarakat Sunda tidak menyebutnya sebagai sate maranggi, melainkan cukup dengan maranggi saja. Ada dua daerah di Jawa Barat yang sama-sama mengaku sebagai tempat asal maranggi, yaitu Cianjur dan Purwakarta. Di Cianjur, maranggi hanya (*strictly*) dibuat dari daging sapi. Sebaliknya, di Purwakarta lebih lazim dibuat dari daging kambing, sekalipun versi sapi-nya juga populer.

Karena dagingnya sudah layu dan dimarinasi dengan bumbu, hasil akhirnya adalah daging yang empuk dengan bumbu-bumbu meresap sampai ke bagian dalam. Penggunaan ketumbar dalam bumbu marinasi menciptakan kesamaan dengan citarasa umum dendeng.

Penyajian maranggi di Cianjur lebih unik karena tidak disajikan dengan nasi putih, melainkan dengan nasi uduk yang berwarna kuning pucat, atau dengan ketan bakar. Karena maranggi sudah manis berbumbu, tidak diperlukan lagi sambal kacang atau sambal kecap sebagai cocolan satenya. Tetapi, dibubuhkan kondimen sambal oncom encer sebagai cocolan ketan bakar atau nasi uduknya.

Maranggi mempunyai kemiripan dengan sate sapi manis di daerah Jawa Timur, sate matang dari Aceh, bahkan sate kajang dari Malaysia. Semuanya adalah sate yang dibuat dari daging sapi yang dimarinasi dengan cairan manis dan harum ketumbar.

Menilik prosesnya, maranggi dan sate sapi manis seperti ini, diduga keras merupakan adaptasi dari kuliner Cina peranakan. Di daerah Jawa Tengah dan Jawa Timur, warga keturunan Tionghoa membuat sate babi dengan marinasi bumbu manis-harum seperti ini juga. Berbeda dengan orang Minahasa yang ragey (sate babi)-nya dimarinasi dengan bumbu pedas.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	2 g	0.5 g
Protein	22 g	6 g
Karbohidrat	15 g	4 g
Kalori	170 kkal	45 kkal

Sate Maranggi Purwakarta

BAHAN (± 20 Tusuk):

900 gr daging sapi bagian has dalam
5 sdm kecap manis untuk membalut daging
150 gr gula merah, dicincang halus
8-10 sdm kecap manis untuk pelengkap acar tomat
25 buah tusuk sate

BUMBU HALUS

24 gr (10-12 siung) bawang putih
180 gr (15-18 butir) bawang merah
10 gr (2 sdm) ketumbar, disangrai
1½ - 2 sdt garam
2½ - 3 sdm air asam jawa (kental)

ACAR TOMAT

100 gr (2 buah) tomat merah, diiris
40 gr (4 butir) bawang merah, diiris
8 gr (6-8 buah) cabai rawit hitam, diiris
1 ½ sdm cuka 5%

CARA MEMBUAT

1. Potong daging sapi bentuk dadu 1½ - 2 cm. Campur dengan gula merah, kecap manis dan bumbu halus, aduk rata. Diamkan 30-60 menit agar bumbu meresap. (Lebih empuk kalau diinapkan dalam lemari es 1 malam)
2. Tusuk 4-5 potong daging dalam setiap tusuk sate. Bakar di atas bara api atau di atas pemanggang sate sambil diolesi bumbu perendam. Balik-balik hingga sate matang. Usahakan sate matang, tapi tidak kering.
3. Acar Tomat : campur cabai, tomat iris dan bawang merah, tuangkan cuka aduk rata. Hidangkan bersama kecap untuk pelengkap sate.
4. Sate bisa dihidangkan dengan nasi atau lontong.

CATATAN:

Sate Maranggi di tempat lain (misalnya: Cianjur) dihidangkan bersama sambal oncom.

Sate Lilit
Bali

Sate lilit adalah tradisi Bali yang secara terbatas juga dapat dijumpai di Lombok karena adanya pengaruh kuliner di Bali pada masa kejayaan Kerajaan Karangasem (Bali) yang pernah berkuasa di sebagian wilayah Pulau Lombok.

Sate lilit bisa dibuat dari berbagai sumber protein: ayam, sapi, babi, dan ikan. Daging atau ikan dicincang halus, dicampur bumbu-bumbu, kemudian dikepalkan pada sebatang luluh – semacam tusuk sate, tetapi tidak runcing dan lebih tebal. Luluh biasanya dibuat dari tangkai daun kelapa atau bambu. Untuk penyajian modern yang lebih manis, luluh juga sering diganti dengan batang serai.

Karena sudah berbumbu, sate lilit tidak lagi dicocol dengan saus maupun sambal. Karena penyajiannya yang kering, sate lilit biasanya disajikan bersama *be pasih mekuah* (sop ikan) yang sangat gurih. Ikan yang banyak digunakan untuk keperluan ini adalah ikan tuna.

Di Lombok ada versi sate lilit yang dicampur dengan parutan kelapa, disebut sate pusut.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	18 g	3 g
Protein	19 g	3 g
Karbohidrat	3 g	0 g
Kalori	250 kkal	45 kkal

Sate Lilit Bali

BAHAN (± 20 Tusuk):

500 gr fillet ikan tenggiri
400 gr udang, dibuang kulit dan kepala
6 sdm santan kental
75 gr kelapa setengah tua, diparut halus
240 gr (20 batang) serai, ambil bagian yang keras 15-18 cm untuk tusuk sate
10 gr (10 lembar) daun jeruk, diiris halus
3 sdt air jeruk limau
3 sdm minyak goreng untuk menumis bumbu
20 potong kertas aluminium, ukuran 10 x 10 cm

BUMBU HALUS (CAMPUR BERSAMA):

120 gr (11-12 butir) bawang merah
6 gr (3 siung) bawang putih
100 gr (4-5 buah) cabai merah
6 gr (1 ½ sdt) kencur cincang
12 gr (2½ sdt) kunyit cincang
12 gr (2½ sdt) lengkuas cincang
15 gr (3 sdt) gula merah sisir
12 gr (3 sdt) serai cincang halus sekali
20 gr (4 – 5 butir) kemiri sangrai
10 gr (2 sdt) garam

Base Wangen:

5 gr lada hitam
20 gr (3 butir) kemiri
30 gr (3 siung) bawangputih
1 sdt terasi
5 pcs cabe merah
100 ml minyak
5 gr garam

CARA MEMBUAT:

1. Haluskan fillet ikan bersama udang dengan menggunakan food processor. Tumis bumbu halus hingga matang, masukkan santan, aduk rata, angkat, biarkan sampai dingin.

2. Campur ikan udang, bumbu halus, kelapa parut, daun jeruk iris dan air jeruk limau, aduk sampai tercampur rata, bagi menjadi 20-25 bagian (bila menggunakan ikan tenggiri saja dibutuhkan 800 gr ikan tenggiri tanpa udang).

3. Lilitkan setiap bagian adonan pada pangkal batang serai dengan padat. Gunakan plastik di tangan supaya tidak lengket. Bungkus setiap sate lilit dengan kertas aluminium.

4. Panggang di atas bara api, balik-balikkan agar rata matangnya, angkat. Hidangkan bersama sambal matah. Kalau tidak ada bara api bisa juga gunakan oven pemanggang.

SAMBAL MATAH (Campur semua bahan jadi satu)

Bahan:

70 gr (7-10 butir) bawang merah, diiris halus
4 gr (2 siung) bawang putih, diiris halus
140 gr (7 buah) cabai merah, diiris halus
3 gr (3 lembar) daun jeruk, dibuang tulang daun, diiris halus
1 gr (½ sdt) terasi matang
39 gr (3 batang) serai, ambil bagian putihnya, diiris halus
1 sdm air jeruk nipis
40 ml minyak goreng matang (dididihkan)

Nasi Kuning
Jogjakarta

Sekalipun nasi kuning dapat dijumpai di luar Jawa, harus diakui bahwa sajian ini berasal dari Jawa. Di Ambon, pedagang nasi kuning berasal dari Madura. Orang Madura yang merantau ke Banjarmasin pun menularkan soto dan nasi kuning ke dalam kuliner lokal. Di Manado yang juga terkenal nasi kuningnya, dapat dilacak sejarahnya dari sepasang suami-istri dari Semarang yang dibawa Belanda ke sana di masa lalu. Pedagang nasi kuning paling laris di Makassar pun ternyata beristri orang Jawa Timur.

Nasi kuning adalah sajian kenduri. Masyarakat Jawa Timur merayakan Idul Fitri dengan sajian nasi kuning . Ketupat dan opor baru hadir pada hari ke-7 bulan Syawal yang dirayakan sebagai Bodo Kupat (Lebaran Ketupat).

Nasi kuning ditanak dengan santan dengan bumbu daun salam dan serai. Lauk yang biasanya mendampingi nasi kuning adalah ayam goreng, abon sapi, kering tempe, keripik kentang, dan sambal goreng udang.

Nasi kuning juga jamak dihadirkan dalam bentuk tumpeng dengan lauk yang lebih lengkap dan mewakili unsur darat, laut, dan udara.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	6 g	14 g
Protein	5 g	11 g
Karbohidrat	37 g	77 g
Kalori	230 kkal	470 kkal

Nasi Kuning Jogjakarta

BAHAN (± 6 Porsi):

600 gr beras, dicuci, ditiriskan
700 cc santan kental dari 1 ½ butir kelapa tua (buang kulit arinya)
30 gr (2 sdm) kunyit parut
1-1½ sdt garam
1 sdm air jeruk nipis
36 gr (3 batang) serai, dimemarkan
6 gr (6 lembar) daun salam

CARA MEMBUAT :

1. Kukus beras sampai setengah matang (± 20 menit), angkat, tuang ke panci. Campur kunyit parut ke dalam santan, masak bersama garam, serai dan daun salam.
2. Tuang nasi kukus dengan santan mendidih berikut semua daun, masak kembali sambil diaduk hingga santan terserap beras, angkat. Kukus kembali hingga matang.
3. Hidangkan nasi kuning bersama lauk-lauk tidak berkuah sesuai selera.

Nasi Goreng Kampung

Nasi goreng adalah kreativitas dapur Indonesia untuk mengolah sisa nasi dan berbagai lauk untuk digoreng dengan bumbu-bumbu. Sangat boleh jadi nasi goreng Indonesia mendapat inspirasi dari nasi goreng Cina yang juga menginspirasi nasi goreng Jepang (*yakimesi*).

Nasi goreng yang paling umum dan sederhana adalah nasi goreng jawa yang sayangnya dipasarkan sebagai nasi goreng kampung. Bumbunya dari cabe, bawang merah, dan terasi yang diuleg dan kemudian ditumis bersama sedikit minyak sayur dan kecap manis. Nasinya disampur dengan rajangan kol dan sisa masakan daging atau ayam. Nasi goreng juga umum disajikan dengan telur ceplok atau irisan telur dadar. Ada juga yang mencampurkan telur kocok langsung ke dalam nasi goreng, sambil terus digoreng.

Di Sumatera Barat ada versi nasi goreng rendang yang bumbunya adalah dedak rendang yang tentu saja membuatnya sangat gurih dan beraroma. Di Sulawesi Selatan, nasi gorengnya tidak memakai kecap manis, melainkan saus tomat, sehingga warnanya menjadi kemerahan. Di Jawa Barat juga ada nasi goreng yang memakai tumisan perut ikan, namanya: nasi goreng piritan.

Dalam penyajiannya di hotel dan restoran, nasi goreng disajikan dengan sate ayam atau ayam goreng, kerupuk udang, dan telur matasapi. Versi ini populer disebut dengan nama Indonesian Nasi Goreng. Untuk membuat tampilannya lebih mewah, nasi goreng juga dapat ditampilkan dengan daging kepiting.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	10 g	24 g
Protein	7 g	17 g
Karbohidrat	30 g	74 g
Kalori	240 kkal	580 kkal

Nasi Goreng Kampung

BAHAN (4 – 5 PORSI):

3 sdm minyak untuk menumis
750 gr nasi yang sudah dingin
275 gr (5 butir) telur ayam, kocok lepas
4-5 sdm kecap manis
12 gr (3 sdm) bawang goreng
5 keping kerupuk udang
20 gr daun bawang iris
acar mentimun dan wortel

BUMBU YANG DIHALUSKAN dan TUMIS MATANG:

60 gr (3 buah) cabai merah besar, dibuang bijinya
6 gr (3 siung) bawang putih
100 gr (10 butir) bawang merah
1 – 1¼ sdt garam
2 gr (1 sdt) terasi bakar

CARA MEMBUAT :

1. Panaskan minyak, tumis telur seperti bikin orak arik , masukkan nasi putih aduk sampai rata

2. Masukkan bumbu yang sudah ditumis sampai harum baunya, aduk-aduk sampai semua butir nasi berbalut bumbu, masukkan irisan daun bawang aduk-aduk kembali sampai rata, angkat.

3. Hidangkan bersama telur mata sapi, bawang goreng, kerupuk udang dan acar mentimun dan wortel serta tambahan kecap manis sesuai selera .

CATATAN:

- Bila menyukai rasa manis dapat menambahkan kecap manis secara terpisah.
- Pada umumnya nasi goreng kampung tidak menggunakan daging. Tapi dapat juga ditambahkan irisan daging goreng untuk kebutuhan gizi. Telur ayam selain dibuat orak-arik seperti resep di atas dapat disajikan terpisah dalam bentuk telur mata sapi.

Nasi Liwet
Solo

Nasi liwet dikenal luas sebagai sajian khas Solo (Jawa Tengah). *Individual platter* ini umumnya disajikan dalam pincuk daun pisang. Nasinya diliwet dengan santan dan bumbu, sehingga menghasilkan nasi yang lembut, gurih, dan harum. Lauk wajibnya adalah lodeh labu siam, opor ayam (dengan daging ayam ditampilkan utuh atau disuwir), telur pindang atau telur dadar padat, dan areh (santan gurih kental). Kerupuk dari kulit sapi juga merupakan pendamping yang tidak boleh ketinggalan. Begitu juga tempe atau tahu bacem.

Di Semarang juga ada sajian yang sangat mirip dengan nasi liwet solo, tetapi disebut dengan nama *sego ayam*. Menurut penggemar fanatiknya, beda nasi liwet dan *sego ayam* adalah terletak pada seberapa banyak kuah lodeh labu siamnya disiramkan di atas nasi. Orang Semarang suka kuah yang banjir melimpah, sedangkan orang Solo suka sedikit kuah, cukup untuk membuat nasi liwetnya lebih lembut.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	9 g	32 g
Protein	7 g	24 g
Karbohidrat	21 g	73 g
Kalori	200 kkal	680 kkal

Nasi Liwet Solo

Bahan (8-10 Porsi):

800 gr beras
800 gr ayam kampung, dipotong 6
400 cc santan kental dari 1½ butir kelapa tua (750 gr), ampasnya untuk membuat santan encer
15 gr (12-15 lbr) daun salam
3 sdt garam
1.600 cc santan encer
40 gr 4 butir bawang merah, diiris tipis
165 gr (3 butir) telur ayam

Cara Membuat:

1. Areh: Masak santan kental, bersama 3 lembar daun salam, dan 1 sdt garam. Kecilkan api, teruskan memasak hingga pati santan kental naik ke permukaan terpisah dari santan bening. Ambil pati santan kental dari santan yang bening. Kerjakan beberapa kali sampai tak ada lagi pati santan kental yang terbentuk di permukaan, angkat santan bening. Campur santan bening dengan 1.600 cc santan encer untuk merebus ayam. Santan kental yang terbentuk dan terkumpul ini disebut Areh.

2. Ayam Suwir: Ambil 1.000 cc santan encer, gunakan untuk merebus ayam. Masukkan 5 lembar daun salam, 1 sdt garam, dan bawang merah iris. Setelah ayam masak dan empuk, angkat, suwir-suwir. Tuang sisa santan perebus ayam pada sisa santan encer, yang nanti akan digunakan untuk membuat nasi gurih.

3. Nasi gurih: Rendam beras selama 1 jam, cuci, tiriskan. Kukus 15-20 menit hingga setengah masak, angkat, pindahkan ke dalam panci. Tuangkan ± 800-1000 cc sisa santan (tergantung dari jenis beras) bubuhkan 1 sdt garam dan 4-7 lembar daun salam. Masak hingga santan habis terserap beras/nasi setengah matang, angkat. Kukus dalam dandang hingga matang, angkat, hidangkan bersama lauk pelengkapnya.

4. Telur kukus: kocok telur bersama 3 sdm santan (dari santan yang ada), beri ¼ sdt garam. Kemudian kukus dalam wadah/ Loyang segiempat, selama ± 15-20 menit, angkat, potong-potong ukuran 1x3x4 cm.

Lodeh Labu Siam/Jangan Jipang

Bahan:

3 sdm minyak goreng, untuk menumis
60 gr 3 buah cabai merah, diiris serong tipis
4 gr (4 lembar) daun salam
20 gr (1 cm) lengkuas, dimemarkan
500 gr (2 buah) labu siam, dikupas
10-12 mata petai, diiris panjang
800 cc santan encer dari ½ butir (350 gr) kelapa tua

Bumbu Halus:

60 gr (2-3 buah) cabai merah
60 gr (5-6 butir) bawang merah
8 gr (2 siung) bawang putih
1 sdt terasi, bakar
20 gr gula pasir
1 sdt garam

Cara membuat:

1. Iris labu ukuran batang korek api. Kupas petai, iris kecil memanjang.
2. Tumis bumbu halus, masukkan cabai iris, daun salam, lengkuas. Setelah harum, masukkan irisan labu siam dan petai.
3. Aduk sampai rata, tuang santan. Masak hingga seluruh bahan masak, angkat.

Menyajikan Nasi Liwet: Nasi dituang dalam piring beralas daun pisang, tambahkan ayam suwir, tahu kukus, bubuhkan santan areh diatas ayam dan tahu, beri sayur labu siam/jangan jipang, kerupuk kulit dan sambal terasi goreng.

Ayam Panggang Bumbu Rujak Jogjakarta

Ayam panggang bumbu rujak adalah sajian populer yang umum ditemukan di Jawa Tengah dan Jawa Timur. Sajian ini bahkan telah populer di seluruh Nusantara. Di Yogyakarta, ada dua jenis ayam panggang yang sangat terkenal karena kelezatannya, yaitu: Ayam Panggang Bumbu Rujak, dan Ayam Panggang Klaten. Keduanya dimasak dengan santan.

Sajian ini dihasilkan melalui proses pemasakan dua-langkah. Pertama: ayamnya dimasak dalam santan dan bumbu lengkap – seperti opor kuning – hingga ter-reduksi menjadi kental. Kedua: ayam yang sudah matang itu dipanggang sebentar di atas bara api sampai sebagian santan kentalnya terkaramelisasi. Ayam panggang ini bisa juga disajikan lagi dengan santan kental sisa rebusan.

Nomenklatur bumbu rujak ini sebetulnya agak rancu karena seolah-olah ada unsur rujak di dalam sajian ini. Padahal, sama sekali tidak ada unsur rujak yang terwakili dalam sajian gurih menawan ini. Versi ayam panggang santan seperti ini sebetulnya juga ada di Ranah Minang, tetapi dengan *twist* yang berbeda.

Ayam panggang bumbu rujak mudah dipadu-padankan dengan berbagai sayur, olahan kering, maupun karbohidrat yang berbeda, misalnya: nasi, lontong, nasi uduk, nasi jagung, singkong rebus, atau bihun goreng polos maupun bihun kukus/kuah.

Di sekitar Malang-Lumajang, Jawa Timur, juga ada masakan ayam yang mirip dengan bumbu rujak, tetapi lebih pedas. Sajian ini disebut ayam lodho. Bedanya, pada ayam lodho, ayamnya dipanggang dulu, baru kemudian dimasak di dalam saus santan pedas.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	19 g	24 g
Protein	20 g	25 g
Karbohidrat	5 g	7 g
Kalori	270 kkal	350 kkal

Ayam Panggang Bumbu Rujak Jogjakarta

BAHAN (4 – 6 porsi):

800 gr (1 ekor) ayam untuk dipotong 4 - 6
2 sdm air asam, dari 1 sdt asam jawa dan 2 sdm air
3 - 4 sdm minyak goreng
3 gr (3 lembar) daun jeruk purut
3 gr (3 lembar) daun salam.
20 gr (2 cm) lengkuas, dimemarkan
26 gr (2 batang) serai, dimemarkan
500-600 cc santan dari 1 kelapa tua (tergantung banyaknya kuah yang diinginkan)
2 sdm gula merah

BUMBU (DIHALUSKAN BERSAMA)

100 gr (10 butir) bawang merah
8 gr (4 siung) bawang putih
20 gr (5 butir) kemiri, disangrai
240 gr (12 buah) cabai merah (bisa buang biji)
1½ -2 sdt garam
7 gr (1–1 ½ sdt) jahe cincang

CARA MEMBUAT:

1. Bersihkan ayam, lalu lumuri dengan air asam, diamkan ± 20 menit

2. Panaskan minyak, tumis daun jeruk purut, daun salam, lengkuas, serai dan bumbu halus. Setelah harum dan bumbu matang, masukkan ayam, aduk selama 5-10 menit.

3. Tuang santan 500 cc dulu, berikut gula merah. Masak sampai ayam matang, tambahkan sisa santan, teruskan memasak sampai kuah mengental, angkat.

4. Panggang ayam dengan bara, atau dengan oven, sambil diolesi kuah, angkat. Hidangkan bersama sisa kuah kentalnya.

Ayam Goreng
Lengkuas
Bandung

Ayam goreng adalah salah satu jenis *comfort food* yang di Indonesia hadir dalam 1001 ragam. Setiap daerah memiliki versi ayam goreng khas masing-masing, seperti: ayam bacem di Solo dan Yogya; ayam goreng kuning khas Betawi dan Sunda; ayam tangkap khas Aceh, dan lain-lain.

Di Tatar Sunda, selain ayam goreng kuning (diungkep dengan bumbu kuning) yang menjadi sandingan serasi untuk nasi yang ditutug dengan oncom, juga populer ayam goreng lengkuas, yaitu ayam dan parutan lengkuas dimarinasi dalam bumbu-bumbu, diungkep, kemudian digoreng. Yang digoreng adalah ayam maupun parutan lengkuasnya. Ayam dan parutan lengkuas goreng sebagai kremesan gurih ini kemudian disajikan sebagai satu kesatuan. Baik ayam goreng maupun kremesan lengkuas gorengnya menjadi hidangan lezat yang sangat cocok untuk menyantap nasi hangat.

Penampilan ayam goreng lengkuas inilah yang kemudian membei inspirasi terhadap lahirnya berbagai versi ayam goreng kremes di masa kini. Bedanya, ayam goreng lengkuas tidak hanya renyah, melainkan juga terasa sangat berempah. Sangat cocok untuk disandingkan dengan nasi kuning, nasi gurih, nasi uduk, nasi liwet, nasi tutug oncom, dan lain-lain. Ayam goreng lengkuas juga memberikan kontras tekstur bila disantap dengan lauk-pauk Nusantara lain yang umumnya bersantan.

Uniknya, ayam goreng lengkuas juga cukup populer di ranah Minang dengan sebutan ayam langkueh. Dibanding masakan bersantan khas Minang lainnya, ayam langkueh memang kalah pamor, dan karena itu kurang terdengar gaungnya. Ayam langkueh di Padang juga semakin tergerus popularitasnya oleh kehadiran ayam pop dan ayam goreng versi rumah-rumah makan Padang yang dimiliki kaum keturunan Tionghoa.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	29 g	12 g
Protein	26 g	11 g
Karbohidrat	2 g	1 g
Kalori	370 kkal	160 kkal

Ayam Goreng Lengkuas Bandung

BAHAN (10 – 12 Potong):

800 gr 1 ekor) ayam, dipotong menjadi 10 – 12
8-10 sdm lengkuas parut
4 gr (4 lembar) daun salam
36 gr (3 batang) serai, dimemarkan
1½ sdm asam jawa
Minyak untuk menggoreng

BUMBU (DIHALUSKAN BERSAMA):

80 gr (8-10 buah) bawang merah
8 gr (4 siung) bawang putih
20 gr (5 buah) kemiri, disangrai
1–1½ sdt asam jawa
2 sdt kunyit, dicincang
1½ sdt garam
1 sdm gula

CARA MEMBUAT:

1. Remas-remas ayam dengan bumbu halus dan lengkuas parut.
2. Letakkan di wajan, tambahkan daun salam dan serai. Masak dengan api kecil sampai ayam ¾ matang. Beri 200 cc air, teruskan memasak sampai air habis. Angkat ayamnya.
3. Goreng ayam dengan minyak banyak sampai matang dan berwarna kuning kecoklatan, angkat, tiriskan. Hidangkan bersama taburan remah-remah bumbu lengkuas yang sudah digoreng renyah.

Asam Padeh
Tongkol Padang

Asam Pades atau Asam Padeh (dalam bahasa Minangkabau) adalah salah satu masakan tradisional Minangkabau dan Melayu yang memiliki cita rasa asam dan rasa pedas .

Masakan ini selain menggunakan berbagai jenis ikan dan hasil laut lainnya (kakap , cumi , Gurami dll) sebagai bahan utama, namun ikan tongkol yang paling umum di gunakan, yang kemudian di bumbui dengan asam , cabai dan rempah - rempah lainnya.

Hidangan Ikan Asam Padeh ini dikenal secara meluas di daerah Sumatera dan Semenanjung Melaya . Sehingga hidangan ini dikenal baik dalam kasanah seni memasak minangkabau ataupun melayu , sehingga tidak jelas asal mula hidangan ini .

Saat Ini hidangan Asam Padeh dapat dengan mudah diperoleh di seluruh rumah makan Padang yang ada di Indonesia maupun di Luar Negeri . bahkan telah menjadi masakan khas masyarakat Melayu dan Aceh , namun dengan racikan bumbu - bumbu yang digunakan berbeda menurut daerahnya masing - masing .

Asam Padeh merupakan kuah yang didalamnya terdapat bumbu pedas dan asam. Sedangkan di Aceh Asam Padeh merupakan perpaduan ikan tongkol dan asam keueng. Sedangkan di Riau , asam padeh telah menjadi bagian dari seni memasak masyarakat Melayu yang biasanya dipadukan dengan Ikan Patin , Ikan Selais dan Ikan Gabus .

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	3 g	4 g
Protein	21 g	24 g
Karbohidrat	1 g	2 g
Kalori	120 kkal	140 kkal

Asam Padeh Tongkol Padang

BAHAN (± 10 POTONG):

900 gr (1 - 2 ekor) ikan tongkol, dibuang sisik dan isi perutnya
1000 cc air
1 sdm jeruk nipis
26 gr (2 batang) serai, dimemarkan
4 gr (4 lembar) daun jeruk purut
6 gr (1 lembar) daun kunyit, dibuat simpul
2 gr (2 potong) asam kandis

BUMBU (DIHALUSKAN BERSAMA) :

150 gr cabai keriting
100 gr (10 butir) bawang merah
8 gr (4 siung) bawang putih
14 gr (1-2 cm) jahe
40 gr (3 cm) lengkuas, dimemarkan
2 sdt garam

CARA MEMBUAT :

1. Ikan dipotong melintang/steak selebar 1½ cm. Lumuri dengan air jeruk, diamkan 15-20 menit.
2. Masak air sampai mendidih berikut bumbu halus, serai, daun jeruk purut dan daun kunyit. Setelah mendidih masukkan ikan, susun hingga semua ikan terendam dalam kuah cabai.
3. Masak dengan api kecil, hingga air sedikit menyusut, kuah agak mengental. Masukkan asam kandis dan garam, aduk sebentar, angkat.

Pindang Patin Palembang

Pindang ikan adalah masakan berkuah yang dikenal sebagai ikon kuliner Sumatra Selatan. Sajian ini memiliki kemiripan dengan pangek masi di Ranah Minang, asam pedas dalam kuliner Melayu, gangan atau lempah dalam kuliner Bangka-Belitung, atau pindang serani di Tanah Jawa. Bahkan juga mirip dengan tom yam kung dari Thailand. Di Sumatra Selatan sendiri ada berbagai versi masakan pindang, yaitu: pindang meranjat, pindang musi rawas, pindang pegagan, dan pindang Palembang. Masing-masing mempunyai ciri kedaerahan yang lebih khas.

Mereka yang suka masakan berbumbu intens mungkin akan cenderung menyukai pindang meranjat karena “tendangan” rasa calok atau trasi-nya, dan juga tingkat kepedasannya. Pindang pegagan lebih *soft* rasa trasi-nya. Pindang dari daerah Meranjat juga sering memakai ikan salai (ikan yang diasap) untuk memperkuat citarasanya. Sedangkan masakan pindang dari Palembang dan Musi Rawas tidak memakai trasi. Kedua gagrak yang terakhir ini lebih menonjol rasa asamnya, dan tidak seberapa pedas. Rasa asamnya sering dicapai dengan penggunaan cung kediro (tomat ceri) dan asam jawa. Pindang dari Palembang juga menggunakan lebih banyak daun kemangi untuk membuatnya harum.

Di daerah Sumatra Selatan, hampir semua masakan pindang dibuat dari ikan. Yang paling populer adalah ikan patin dan ikan baung. Di masa lalu, ikan belida pun banyak dimasak pindang, ketika jenis ikan ini masih banyak dijumpai dan harganya belum melenting jauh. Di masa kini, masakan pindang juga seringkali memakai tulang iga sapi – sesuai dengan perkembangan citarasa masyarakat. Ada juga masakan pindang yang kuahnya dikentalkan dengan tempoyak (durian yang difermentasikan dengan sedikit garam selama beberapa hari).

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	4 g	4 g
Protein	8 g	8 g
Karbohidrat	3 g	3 g
Kalori	80 kkal	80 kkal

Pindang Patin Palembang

BAHAN (± 10 Potong):

1.500	cc	air
5	gr	(4-5 lembar) daun salam
36	gr	(3 batang) serai, dimemarkan
35	gr	(5 cm) jahe, dimemarkan
40	gr	(4 cm) lengkuas, dimemarkan
80	gr	(4 buah) cabai merah, diiris serong
900	gr	(1- 2 ekor) ikan patin, dibersihkan, dipotong bentuk steak
100	gr	(2 buah) tomat merah, dipotong-potong
100	gr	(5 buah) tomat hijau, dipotong-potong
30	gr	(15 buah) cabai rawit merah dibuang tangkainya.
3	sdm	air asam jawa
3	sdm	kecap manis
1 ½	sdt	gula pasir
25-50	gr	daun kemangi, diambil pucuk-pucuknya

BUMBU (DIHALUSKAN BERSAMA)

60	gr	(6 buah) bawang merah
100	gr	(5 buah) cabai merah
15	gr	(3 cm) kunyit bakar
1	sdt	terasi bakar
2 - 2½	sdt	garam

CARA MEMBUAT :

1. Masak air di atas api sedang, masukkan bumbu halus bersama daun salam, serai, jahe, lengkuas dan cabai merah. Masak hingga mendidih dan bau langu bumbu hilang, masukkan ikan.
2. Tambahkan tomat, cabai rawit, air asam, kecap manis dan gula pasir, masak hingga mendidih dan ikan matang, tambahkan kemangi, angkat. Diamkan 4-5 jam supaya bumbu meresap, baru dihidangkan.

CATATAN :

Bila tidak ada ikan patin , bisa juga menggunakan ikan air tawar lainnya , ikan tengiri , bawal , kakap.

Rendang Padang

Tidak perlu diherani bila pada tahun 2011 CNNGo menobatkan rendang sebagai "*The World's Most Delectable Food*". Masakan dari Ranah Minang ini begitu dicintai masyarakat dari seluruh Indonesia, sehingga berbagai versinya muncul di setiap rumah dan warung. Bahkan, warung-warung Tegal pun menyajikan rendang. Sebagai akibatnya, rendang pun makin beragam versinya. Rendang versi Jawa sebetulnya masih berupa kalio di Sumatra Barat, ditambah sentuhan manis yang dilebihkan. Begitu pula Tatar Sunda mempunyai interpretasinya sendiri terhadap rendang.

Bila rendang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai *caramelized beef curry*, maka kita pun jadi memahami definisi serta proses pembuatan sajian istimewa ini. Prinsipnya, diawali dengan membuat gulai atau kari daging sapi, yang terus dimasak dengan api kecil (di-randang dalam bahasa Minang, alias *slow braising*) sampai *reduced* dan terjadi karamelisasi. Artinya, bila belum sampai terjadi karamelisasi, belum bisa disebut rendang. Rendang "setengah jadi" itu dikenal dengan nama kalio. Masakan kalio inilah yang di Malaysia diaku sebagai rendang.

Tidak ditemukan catatan sejarah yang akurat tentang asal-usul rendang. Tetapi, bukti-bukti yang tampak di ranah masyarakat menunjukkan bahwa masakan ini sudah ada lebih dari tiga ratus tahun. Di masa lalu, para jemaah haji dari Ranah Minangkabau yang menggunakan perjalanan kapal laut ke/dari Tanah Suci membawa bekal rendang yang dimakan sepotong demi sepotong dalam muhibah mereka. Rendang awet karena telah terkaramelisasi sempurna.

Dalam perkembangannya, rendang telah mencapai lebih dari 16 jenis, antara lain: rendang daging sapi, rendang paru, rendang ayam, rendang bebek, rendang pensi, rendang belut, rendang telur, rendang tuna, rendang lokan, rendang runtiah, rendang batokok, rendang tumbuak, rendang daun kayu, rendang cubadak, rendang jariang, rendang sapuluik hitam, dan lain-lain. Rendang daging sapi pun hadir dalam berbagai versi. Misalnya, rendang dari Kapau yang memakai kentang kecil di samping daging sapi. Kentang dapat diganti dengan kacang merah, kacang kuning, ataupun singkong goreng.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	29 g	13 g
Protein	24 g	11 g
Karbohidrat	5 g	2 g
Kalori	380 kkal	170 kkal

Rendang Padang

BAHAN (20 potong):

1.000	gr	daging sapi tanpa urat
2.250	cc	santan, dari 3 butir kelapa yang tua dan besar (murni tanpa dicampur air)
48	gr	(4 batang) serai, dimemarkan
2	gr	(2 potong) asam kandis
12	gr	(2 lembar) daun kunyit, disimpul
10	gr	(10 lembar) daun jeruk

BUMBU, DIHALUSKAN BERSAMA

225	gr	bawang merah
12	gr	(5-6 siung) bawang putih
250	gr	cabai merah keriting
3	sdt	garam
28	gr	(4 cm) jahe
40	gr	(4 cm) lengkuas
15	gr	(3 cm) kunyit (bila suka)

CARA MEMBUAT :

1. Potong-potong daging menjadi 20 potong.

2. Masukkan daging dan santan ke dalam wajan, bersama bumbu halus dan serai, daun kunyit, daun jeruk. Masak sambil diaduk-aduk hingga mendidih, kecilkan apinya, teruskan memasak, sambil sekali-kali diaduk hingga daging empuk. Bila daging sudah empuk tapi kuah belum kental, angkat dulu dagingnya, teruskan memasak kuah dengan terus mengaduk-aduk supaya tidak berkerak didasar wajan.

3. Setelah kuah mengental, berwarna cokelat dan berminyak, masukkan kembali dagingnya ke dalam wajan, aduk-aduk sebentar, keluarkan asam kandis. Bila kekentalan rendang sudah sesuai selera, angkat.

CATATAN :

1. Bila menggunakan santan instan 1.500 ml langsung di campur dengan bumbu halus yang sudah di tumis .

2. Untuk membuat rendang yang bagus dengan menggunakan santan dari kelapa segar maka , pilih kelapa yang tua @ 500 gr (peras murni tanpa air) dan dibutuhkan 1.500 ml .

3. Supaya cepat empuk, gunakan daging has. Setelah santan kental keluarkan dagingnya. Masak lagi santan bumbu dengan api kecil hingga berminyak, lalu masukkan kembali dagingnya sampai mendapat rendang yang diinginkan, kering atau basah.

4. Di beberapa daerah di Sumatera Barat, ada rendang yang bumbunya diberi tambahan rempah mirip bumbu kari. Bila suka, resep diatas bisa ditambahkan 1 sdm bumbu kari (tergantung selera).

5. Bila suka, resep diatas bisa ditambahkan 1-2 sdm bumbu kari (tergantung selera)

Sayur Kapau Padang

Di daerah asalnya, sayur nangka muda ini disebut gulai cubadak. Cubadak adalah nangka muda. Gulai cubadak sendiri merupakan salah satu jenis sayur yang paling populer di Ranah Minang, Sumatra Barat. Gulainya memakai bumbu sederhana, berbeda dari kari India yang berbumbu kompleks, agar senada dengan citarasa dasar sayur-mayur. Santannya pun encer saja.

Secara *default*, nasi bungkus a la Minang selalu mengikutsertakan gulai cubadak dalam kemasannya. Fungsi gulai sederhana ini tidak dapat diremehkan. Ia memberikan tekstur dan citarasa pembeda dalam keanekaragaman sajian Minang yang umumnya pedas. Pendeknya, hidangan Minang tidak akan pernah lengkap tanpa kehadiran gulai cubadak.

Gulai cubadak pun tidak selalu tampil sederhana. Gulai cubadak khas Kapau, misalnya, tidak hanya mengandung nangka muda, melainkan diperkaya dengan: kacang panjang, kol, dan rebung. Rasanya pun lebih gurih. Dimakan dengan nasi dan sambal pun sudah memuaskan.

Gulai cubadak memiliki kemiripan dengan sayur serupa di Jawa yang disebut jangan gori atau lodeh tewel. Bedanya, gulai cubadak tidak memakai terasi. Di Jawa sayur serupa ini memakai tempe busuk sebagai penguat aroma dan citarasa.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	16 g	35 g
Protein	3 g	6 g
Karbohidrat	5 g	10 g
Kalori	180 kkal	380 kkal

Sayur Kapau Padang

BAHAN (± 6 Porsi):

150 gr rebung direbus, diiris tipis ukuran 4x5 cm
310 gr (15 untai) kacang panjang, dipotong ukuran 8-10 cm
175 gr kol, dipotong ukuran 4x6 cm
250 sdt nangka muda, dipotong ukuran 2x4x5 cm
15 gr (3 cm) kunyit, dmemarkan
1.500 cc santan, dari ¾ butir kelapa tua
6 gr (4-5 batang) serai, dimemarkan
3 gr (3 lembar) daun salam
1 gr (1 buah) asam kandis
6 gr (1 ½ lembar) daun kunyit
3 gr (3 lembar) daun jeruk

BUMBU (DIHALUSKAN)

60 gr (15 buah) cabai merah keriting
150 gr (15 butir) bawang merah
6 gr (3 siung) bawang putih
10 gr (1 ½ sdt) gula pasir
24 gr (5 – 6 butir) kemiri
17,5 gr (2 ½ cm) jahe
30 gr (5 – 6 cm) kunyit
10 gr (1 ½ -2 sdt) garam

CARA MEMBUAT :

1. Rebus nangka dalam air mendidih bersama kunyit. Setelah nangka empuk tapi tidak hancur, angkat, tiriskan, singkirkan kunyitnya.
2. Tuang santan dalam panci, masukkan bumbu halus, serai, daun salam, asam kandis, daun kunyit, dan daun jeruk. Masak di atas api sedang sambil diaduk-aduk hingga mendidih. Setelah santan berminyak, masukkan rebung dan nangka. Masak kembali sampai nangka matang tapi tidak lembek, teruskan memasak. Masukkan kacang panjang dan kol, masak sampai bahan-bahan matang, angkat, hidangkan.

CATATAN:

Bila tidak tersedia santan segar dapat diganti dengan 750 ml santan instan dan 750 ml air.

Laksa
Bogor

Tidak ditemukan keterangan tentang asal-usul kata laksa. Kemungkinan paling dekat – terutama karena asal-usulnya dari budaya kuliner Cina – adalah berasal dari dialek Kanton *liet sa'* yang kurang lebih berarti pasir pedas. Ini karena kuah kari pedasnya mengandung bubuk ebi yang terasa seperti pasir di lidah. Ada pula dugan bahwa asalnya dari kata *lakshah* yang dalam dialek Hindi berarti mihun. Di Malaysia, dikenal dua jenis laksa, yaitu laksa berkuah santan dan laksa berkuah kaldu ikan. Laksa berkuah santan umum disebut laksa lemak.

Di Indonesia, laksa dapat ditemukan di Ranah Melayu, seperti di Riau, Bangka, dan Belitung. Tetapi, Jakarta dan Bogor juga punya versi laksa juara. Bahkan Cibinong (di antara Jakarta-Bogor) pun meng-klaim gagrak laksa yang khas. Kekhasan laksa bogor adalah penggunaan oncom yang direbus sampai hancur di dalam kuahnya. Penggunaan oncom ini menciptakan aroma dan rasa yang sangat khas. Kuah santannya juga mencuatkan aroma dan rasa ebi yang sangat indah. Laksa bogor memakai mi kuning yang agak tebal, tauge, suwiran ayam rebus, dan bakso ikan. Ada pula yang disebut laksa pengantin, yaitu bila memakai *topping* sepasang pangsit goreng. Pada laksa bogor, rasa karinya tampil sangat lembut (*mild*).

Daerah Indonesia lainnya yang memiliki kekayaan ragam laksa adalah Riau. Salah satu versi laksa riau yang unik adalah dari Pulau Penyengat. Seperti laksa riau lainnya, mi-nya agak tebal, tetapi di sini dibuat dari tepung sagu berwarna abu-abu transparan. Mirip mi lethek dari Bantul, Yogya. Sekalipun direbus sampai matang, tetapi tingkat kekenyalannya masih *al dente*. Mi sagu ini ditempatkan di atas selembar daun mangkokan, karena itu porsinya yang imut cocok untuk *appetizer*. Mi sagu kemudian diguyur dengan kuah kental dengan aroma maupun rasa ikan dan trasi yang nendang banget. Kuahnya dibuat dari ebi daging ikan tamban (semacam ikan kembung) yang diuleg halus dengan jahe, bumbu kari, cabai, ketumbar, kincung (kecombrang, honje), bawang merah, trasi, dan santan. Semburat aroma maupun citarasa kincung dan bawang merah sungguh memukau. Rasa asam laksa riau diperoleh dari asam gelugur atau asam potong, yang menghasilkan rasa asam lembut namun menawan. Sekadar catatan, di Palembang ada sajian bernama lakso dan laksan yang berbeda dari laksa.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	7 g	41 g
Protein	8 g	44 g
Karbohidrat	4 g	23 g
Kalori	110 kkal	640 kkal

Laksa Bogor

Bahan (5 - 6 PORSI):

800	gr	(1 ekor) ayam, direbus, disuwir-suwir dagingnya.
3	sdm	minyak, untuk menumis
26	gr	(2 batang) serai, dimemarkan
4	gr	(4 lembar) daun salam
250	gr	udang, dibuang kepala dan kulitnya
165	gr	(3 butir) telur, direbus, dikupas, belah 8
3	sdm	bawang goreng
15	gr	(15 buah) cabe rawit direbus, diulek untuk sambal
60-75	gr	daun kemangi, diambil pucuk-pucuknya
55	gr	(1-2 buah) jeruk nipis, dipotong-potong
1500	cc	santan dari 1 butir kelapa tua
2	sdm	kelapa parut, disangrai sampai kecoklatan, dihaluskan
225	gr	bihun kering, diseduh dengan air mendidih sampai lunak, ditiriskan.
150-175	gr	taoge, dibuang akarnya, diseduh air mendidih, ditiriskan

Bumbu (HALUSKAN BERSAMA):

6	gr	(3 siung) bawang putih
90	gr	(9 siung) bawang merah
1	sdm	ketumbar disangrai
20	gr	(2 cm) lengkuas muda
10	gr	(2 cm) kunyit
12	gr	(3 butir) kemiri, disangrai
½	sdt	gula pasir
2	sdt	garam

Cara membuat:

1. Rebus ayam dengan 1.000 cc air sampai empuk, angkat, sisakan kaldunya ± 500 cc, ayam disuwir-suwir, sisihkan. Tumis bumbu halus, serai dan daun salam sampai bumbu matang dan harum. Masukkan udang, santan dan kelapa tumbuk. Didihkan sambil sekali-kali diaduk agar santan tidak pecah.
2. Penyajian: atur dalam wadah: bihun, taoge, ayam suwir dan potongan telur. Tuang kuah panas, taburi bawang goreng, beri daun kemangi dan sambal cabai, serta potongan jeruk nipis bila suka.
3. Sambal: haluskan 6 buah cabai merah dan 8 buah cabai rawit rebus, tambah ¼ sdt garam, rebus bersama sebagai sambal.

Serabi
Bandung

Surabi kinca adalah kudapan populer di Tatar Sunda. Pada dasarnya, surabi adalah sama dengan serabi dan/atau apem di Tanah Jawa. Apem adalah turunan dari appom atau appam dari India. Di masa lalu, masyarakat Jawa yang asketik menggunakan apem sebagai sesajen bagi para leluhur dan para dewa.

Surabi dibuat dari tepung beras dicampur air (seringkali juga dengan santan) kemudian dipanggang di atas loyang cembung. Bila ditambah dengan cairan dari daun suji, surabi menjadi berwarna hijau. Karena dibuat dari tepung beras, teksturnya menjadi beda dan unik bila dibanding dengan kue-kue basah serupa yang dibuat dari tepung terigu.

Surabi kinca gaya Sunda disajikan dengan siraman santan kental yang dimaniskan dengan gula merah, sehingga cocok dihidangkan sebagai kudapan pencuci mulut. Di Jawa, serabi disajikan polos, tetapi diberi *topping* irisan nangka, irisan pisang, *muisjes* (coklat tabur), bahkan juga keju. Di Tatar Sunda juga dikenal versi surabi "kering" dengan *topping* oncom dan telur.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	17 g	7 g
Protein	6 g	3 g
Karbohidrat	24 g	10 g
Kalori	280 kkal	110 kkal

Serabi Bandung

BAHAN (± 20 buah):

300 gr tepung beras
180 gr kelapa parut dari ½ butir kelapa yang muda
½ sdt garam
600 cc santan cair
120 cc air perasan 4 lembar daun pandan (ditumbuk/diblender dulu)
2 - 3 sdm minyak goreng untuk mengoles cetakan

SAUS GULA MERAH:

600 cc santan dari 1 butir kelapa tua
250 gr gula merah
½ sdt garam
5 gr (2 lbr) daun pandan, sobek-sobek buat simpul

CARA MEMBUAT :

1. Campur tepung beras, kelapa parut, dan garam, aduk-aduk sambil dituang santan dan air daun pandan sedikit demi sedikit. Aduk-aduk terus ± 15 menit, sampai lembut dan halus , sisihkan selama 60 menit, untuk proses pengembangan.
2. Panaskan cetakan/wajan serabi. Olesi minyak pada permukaan wajan.
3. Tuangkan 4 sdm adonan, tutup dengan penutupnya/tutup panci kecil. Jika adonan mulai terlihat berpori-pori dan adonan di permukaan serabi sudah padat dan licin, keluarkan serabi dengan mencongkel dengan sutil kecil. Sajikan dengan saus.
4. **Saus gula merah**: rebus semua bahan, gunakan api kecil, aduk-aduk sampai mendidih, angkat, hidangkan sebagai saus.

Catatan:

Bisa ditambahkan pada saus gula merah: buah masak yang sedang musim, seperti nangka, durian, cempedak.

Kolak Pisang-Ubi Bandung

Kolak pisang-ubi adalah kudapan umum yang dapat dijumpai di seluruh pelosok Nusantara. Pada bulan Ramadhan, kolak pisang-ubi menjadi hidangan wajib pada saat berbuka puasa.

Kolak pisang-ubi dibuat dengan menggunakan potongan pisang dan ubi jalar di dalam santan encer dan gula merah. Bisa juga dicampur dengan potongan singkong, tape singkong, maupun labu kuning. Pisang yang sering dipakai adalah pisang kepok atau pisang tanduk. Kudapan manis bersantan ini bisa dihidangkan dingin maupun panas, baik sebagai kudapan maupun sebagai pencuci mulut.

Bila dicampur dengan berbagai jenis bubur lain, seperti: bubur ketan hitam, bubur candil, bubur sumsum, bubur mutiara, maka sajiannya disebut bubur kampiun. Kudapan khas Minangkabau yang juga populer sebagai menu berbuka puasa.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	4 g	19 g
Protein	2 g	7 g
Karbohidrat	25 g	104 g
Kalori	150 kkal	610 kkal

Kolak Pisang-Ubi Bandung

Bahan (5 – 6 Porsi):

250	gr	ubi jalar merah
250	gr	pisang tanduk tua/kepok kuning tua
200	gr	gula merah, diiris halus
4	gr	(2 lembar) daun pandan, dibuat simpul
1000	cc	santan, dari ¾ butir kelapa tua
½	sdt	garam
½	sdm	gula pasir
1	sdt	tepung maizena, larutkan dengan sedikit air (bila suka)

Cara membuat:

1. Kupas ubi, potong dadu ukuran 2 cm. Kupas pisang, iris melintang 1 cm. Didihkan gula merah bersama santan, daun pandan, garam, dan gula pasir hingga gula larut, angkat, saring.
2. Jerang kembali santan-gula merah di atas api, masak hingga mendidih. Masukkan ubi dan pisang, masak hingga mendidih kembali dan seluruh bahan matang. Tambahkan larutan tepung maizena (bila suka), aduk hingga mengental dan meletup-letup kecil, angkat.

Sarikayo
Minangkabau

Hingga sekarang belum berhasil ditemukan asal-usul penamaan sarikayo yang juga disebut sarikaya atau srikaya, bahkan juga sering hanya disingkat menjadi kaya. Sajian ini dikenal dalam berbagai budaya kuliner Sumatra – masing-masing dengan ciri khasnya.

Di Ranah Minang, sarikayo adalah kudapan manis yang populer. Sarikayo dibuat dari telur bebek yang dikocok dengan gula pasir sampai mengembang, kemudian dikukus dalam cetakan. Dalam perkembangannya, penggunaan telur bebek sering diganti dengan telur ayam, sekalipun hasilnya akan sedikit berbeda. Bergantung pada kesukaan, sarikayo dapat berwarna kuning kecoklatan, dan dapat juga diberi pandan dan daun suji agar berwarna hijau.

Sarikayo dapat dimakan sendiri, tetapi juga umum dimakan dengan lemang (ketan santan yang dimasak/dibakar dalam bambu). Cara unik ini juga kita dapati dalam kuliner Melayu, yaitu juadah atau uli yang dibungkus kecil-kecil dalam daun pisang, dan disantap dengan cocolan sari kaya.

Sarikaya juga merupakan kudapan populer di Sumatra Selatan dengan sebutan srikaya. Hampir semua warung makan menghadirkan srikaya di meja, sehingga wajar pula bila masyarakat Palembang meng-*claim* srikaya ikon kuliner mereka.

Dalam perkembangannya, sarikaya hadir sebagai jajanan Nusantara yang dipadukan dengan ketan. Jajanan ini disebut ketan sarikaya. Bentuknya adalah potongan segi empat ketan kukus yang bagian atasnya dilapisi puding sari kaya.

Tradisi memakai sarikaya sebagai olesan roti bakar dipercaya sebagai tradisi yang "lahir" di Medan, dan kemudian menyebar ke mana-mana – bahkan hingga ke Semenanjung Malaya. Popularitas kopitiam di masa kini juga membuat roti bakar dengan olesan sarikaya semakin digemari masyarakat luas.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	7 g	3 g
Protein	5 g	2 g
Karbohidrat	18 g	7 g
Kalori	160 kkal	60 kkal

Sarikayo Minangkabau

BAHAN (± 20 Potong):

250	gr	gula pasir
200	cc	air
330	gr	(6 butir) telur
50	gr	(20 lembar) daun pandan (sebagian bisa diganti daun suji, bila ada)
100	cc	air
1	sdt	air kapur sirih
450	cc	santan, dari 1 butir kelapa tua
2	sdt	garam
1	sdm	tepung maizenna, larutkan dalam 2 sdm air
20	buah	mangkuk volume ± 75 cc

CARA MEMBUAT :

1. Masak gula dan air sampai mendidih kecil, angkat, dinginkan di suhu ruang. Kocok telur asal saja, tuangi air gula sedikit-sedikit, sambil diaduk, kemudian disaring, sisihkan.

2. Haluskan daun pandan dalam blender bersama air. Saring airnya, tambahkan air kapur sirih, aduk rata.

3. Masukkan air daun pandan ke dalam santan berikut garam, lalu campurkan ke dalam panci. Masak di atas api kecil asal hangat, angkat, masukkan santan hijau ke dalam campuran adonan telur sambil diaduk-aduk. Masukkan larutan tepung maizena sambil diaduk-aduk selama 5 menit, angkat.

4. Tuang adonan ke dalam mangkuk-mangkuk. Kukus dalam dandang selama ± 30 menit hingga matang dan permukaannya licin, angkat, dinginkan.

CATATAN:

- Bungkus tutup dandang dengan kain pada saat mengukus agar embun/uap tidak turun ke adonan
- Hidangkan dengan ketan kukus bila suka atau dengan potongan buah-buahan bertekstur lembut misalnya durian matang.

Klappertaart Manado

Mengapa jajanan khas dan tradisional Indonesia ini memakai nama Belanda? Ini justru menunjukkan bahwa jajanan ini sudah sangat lama hadir di Sulawesi Utara, tanah kelahirannya. Klappertaart adalah kue tarcis dari kelapa muda. Di masa kolonial Hindia-Belanda, Sulawesi Utara sering disebut sebagai provinsi ke-13 dari Kerajaan Belanda, karena banyak warga masyarakatnya yang kebelanda-belandaan dalam berbicara dan bertingkah laku. Hingga sekarang pun masih banyak unsur bahasa Belanda yang dipakai dalam percakapan sehari-hari.

Ditilik dari bentuk dan namanya, jelas terlacak adanya pengaruh kuliner Belanda dalam proses penciptaan klappertaart. Sekalipun di Filipina juga ada buko pie atau *coconut pie*, tetapi penampilan, tekstur, dan citarasanya sangat berbeda dari klappertaart. Kalau boleh dibilang, dari sudut pandang *pastry*, buko pie berkiblat ke Amerika, sedangkan klappertaart berkiblat ke Eropa. Klappertaart adalah versi *coconut pie at its best*. Pada dasarnya, ada dua jenis klappertaart yang masing-masing berbeda cara membuatnya. Versi pertama adalah yang berkonsistensi padat, sehingga dapat dipotong seperti kue. Versi kedua adalah yang mirip custard, lembut dan lembek, sehingga harus menggunakan sendok untuk menyantapnya. Bahan utamanya adalah sayatan kelapa muda, susu, telur, dan terigu.

Versi klappertaart yang asli memakai taburan kenari dan bubuk kayu manis di atasnya. Versi ini kemudian diperkaya dengan *topping* kismis, bahkan juga parutan keju cheddar.

Popularitas *klappertaart* telah lama berhasil menembus tapal batas provinsi. Banyak pula warga Indonesia yang membawa oleh-oleh klappertaart untuk sanak saudara yang sudah merantau ke luar negeri. Bahkan di masa modern ini populer juga jenis *pie* dari kelapa muda yang memakai *crust*, *choux*, dan *meringue* yang di-*flambee* sebagai penutupnya.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	10 g	5 g
Protein	7 g	3 g
Karbohidrat	27 g	13 g
Kalori	220 kkal	110 kkal

Klappertaart Manado

BAHAN (20 - 25 Potong):

2 ½	sdm	tepung terigu
1	sdt	vanili bubuk
1	sdt	kayu manis bubuk
500	cc	susu cair
10		kuning telur
275	gr	gula pasir
120	gr	(6 sdm) margarin, untuk olesan
600	gr	daging kelapa muda, direndam dalam air kelapa/air
2	sdm	kenari panggang, dibelah-belah
100	gr	kenari panggang, dicincang kasar

CARA MEMBUAT :

1. Olesi dengan margarin 2 pinggan tahan panas volume 750 cc atau 1 pinggan ukuran 1500 cc.

2. Larutkan tepung terigu, dan vanili dalam susu, aduk rata. Kocok kuning telur bersama gula hingga mengembang, lalu campurkan ke dalam adonan susu. Masak di atas api kecil sambil aduk hingga kental angkat.

3. Tiriskan kelapa muda, sisihkan 4 sdm untuk hiasan. Campurkan sisa kelapa muda dan kenari cincang ke dalam adonan, aduk. Tuang adonan ke dalam pinggan yang sudah disiapkan. Masukkan ke dalam oven yang sudah dipanaskan, panggang selama 20-25 menit dengan panas 180ºC, keluarkan.

4. Hias dengan kelapa muda, taburi kenari iris dan taburi kayu manis bubuk . Panggang kembali 10-15 menit dengan api atas hingga permukaannya kuning kecokelatan, keluarkan. Hidangkan dingin

Nagasari
Jogjakarta

Jajanan basah ini ternyata tidak hanya dapat dijumpai di Tanah Jawa. Dengan sedikit perbedaan bentuk maupun cara membuatnya, nagasari juga hadir di berbagai pelosok Nusantara. Nama lain yang populer adalah kue pisang.

Nagasari dibuat dari adonan tepung beras dan santan yang dimasak, kemudian dibungkus dalam daun pisang dengan seiris pisang. Bungkusan ini kemudian dikukus lagi. Jajanan sederhana yang disukai banyak orang.

Dalam perkembangannya, nagasari juga dibuat dari hunkue (tepung kacang hijau) maupun sagu. Pisangnya pun dapat diganti dengan nangka, unti, merah delima, pacar cina, bahkan juga dengan dawet atau cendol manis.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	6 g	3 g
Protein	3 g	1 g
Karbohidrat	26 g	11 g
Kalori	180 kkal	70 kkal

Nagasari Jogjakarta

BAHAN (30 – 35 BUAH):

8 - 9		buah pisang raja/kepok yang tua, belah dua, potong ukuran 2½ - 3 cm
225	gr	tepung beras
1.200	cc	santan dari 1 butir kelapa
250 - 275	gr	gula pasir
8	gr	(3 lembar) daun pandan, disimpulkan
¾	sdt	garam

daun pisang untuk membungkus.

CARA MEMBUAT:

1. Campurkan tepung beras dengan 1/3 – 1/2 bagian santan sampai larut, sisihkan. Masak sisa santan bersama gula pasir, daun pandan, dan garam sampai mendidih dan harum, kecilkan api. Masukkan campuran tepung beras, aduk hingga adonan kalis. Masak terus sampai adonan matang dan licin, angkat.
2. Ambil selembar daun pisang, letakkan 2 – 2½ sdm munjung adonan tepung, beri sepotong pisang di bagian tengah adonan. Rapikan hingga pisang tertutup adonan tepung (gunakan selembar daun pisang/plastic agar tidak lengket)
3. Bungkus daun memanjang, lipat kedua ujungnya ke bawah hingga bungkusan membentuk segiempat panjang. Lakukan hal yang sama sampai adonan selesai dibungkus.
4. Kukus dalam dandang dengan api besar ± 25 - 30 menit sampai matang, angkat. Setelah sedikit berkurang panasnya, rapikan bungkusan nagasari dengan membalik lipatan daun, biarkan mengeras, sajikan.

Kue Lumpur Jakarta

Kue lumpur adalah kue basah Indonesia yang dapat ditemukan di hampir seluruh pelosok Nusantara. Kue lumpur bahkan juga populer di beberapa negara Asia dengan nama Indonesian Mud Cake.

Kue yang dibuat dari tepung terigu dan telur ini bentuknya lingkaran. Teksturnya yang sangat lembut memang mengingatkan pada lumpur. Konsistensi dan teksturnya hampir mirip dengan *caramel custard*, tetapi lebih padat dan kokoh (*firm*). Kue lumpur jamaknya diberi *topping* beberapa butir kismis. Ada juga yang memakai beberapa iris kelapa muda.

Kue lumpur merupakan suguhan yang mudah dijumpai di mana-mana. Juga sering menjadi bagian dari *snack box*.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	10 g	4 g
Protein	7 g	3 g
Karbohidrat	28 g	12 g
Kalori	230 kkal	100 kkal

Kue Lumpur Jakarta

BAHAN (28 – 30 BUAH):

100	gr	keju, diserut kasar
1 ½	butir	kelapa muda, dikeruk dagingnya dengan sendok teh/pengeruk kelapa.
100	gr	margarin
200	cc	air
100	gr	tepung terigu
100	gr	kentang kukus, dihaluskan dengan saringan bukan dengan blender.
600	cc	santan dari 1 butir kelapa, didihkan, biarkan dingin.
150	gr	gula pasir
440	gr	(8 butir) telur
1	gr	(¾ sdt) garam
1	gr	(¾ sdt) vanili
150	gr	kismis

CARA MEMBUAT :

1. Serut kasar keju dan keruk kelapa muda dengan sendok teh. Didihkan margarine dan air dengan api kecil, tuangkan tepung terigu dan kentang halus sedikit demi sedikit bersama gula pasir, garam dan vanili sambil terus diaduk-aduk, hingga adonan licin dan gula larut, angkat, sisihkan.
2. Setelah adonan dingin, tuangkan santan sedikit demi sedikit sambil pecahkan telur satu persatu sambil diaduk dengan cepat sampai adonan tercampur rata
3. Letakkan wajan kue lumpur di atas kompor dengan api kecil. Olesi cetakan dengan minyak, tuang adonan agak penuh, tutup.
4. Ketika adonan mulai agak mengeras taburi dengan kismis, kelapa muda serut dan keju. Tutup kembali setelah permukaan kue berwarna kekuningan dan matang, keluarkan kue dari cetakan, hidangkan.

Lunpia
Semarang

Dari nama dan bentuknya, mudah diduga bahwa kudapan ini punya akar dalam kuliner Tionghoa. *Pia* selalu mengacu pada kue atau jajanan, sedangkan *loen* atau *lun* berarti “gulung”. Jajanan ini memang berbentuk tergulung dalam *crepe* tipis. Di Semarang, khususnya di kalangan keturunan Tionghoa, lumpia selalu disebut sebagai lunpia.

Dari semua lumpia yang hadir di Indonesia, lumpia Semarang punya popularitas yang menonjol. Popularitasnya tentu juga karena citarasanya yang juara, serta telah terbukti menjadi oleh-oleh yang populer dari Semarang. Karena rebung kadang-kadang mengeluarkan aroma yang kurang sedap, di Jakarta rebung diganti dengan bengkuang.

Lumpia Semarang berisi rebung, ebi, irisan tahu kuning, udang, dan telur. Hampir semua lumpia semarang hadir dalam versi halal, kecuali beberapa penjual yang memang menghadirkan lumpia yang dimasak dengan lemak babi. Sebagian orang menyukai lumpia basah, sebagian lagi menyukai yang digoreng. Keduanya disajikan dengan saus kental asam-manis, sebatang lokio atau daun bawang muda, dan acar timun yang agak manis.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	19 g	8 g
Protein	12 g	5 g
Karbohidrat	18 g	8 g
Kalori	300 kkal	130 kkal

Lunpia Semarang

BAHAN *(10-12 buah)*:

minyak goreng
165 gr (3 butir) telur, dikocok, dibuat orak-arik (dimasak diaduk-aduk diwajan dengan sedikit minyak sampai jadi gumpalan kecil-kecil.)
200 gr udang kupas, potong jadi 2
250 gr dada ayam tanpa tulang, dicincang ± ½ cm
5 gr (1½ sdt) ebi disangrai, dihaluskan
¼ - ½ sdt garam
½ sdt gula pasir
¾ -1 sdt merica bubuk
18 gr (8-9 siung) bawang putih, dicincang halus
500 gr rebung rebus, diiris bentuk batang korek api
10 - 12 lbr kulit lunpia garis tengah 18 cm
putih telur untuk perekat

Saus bawang putih: dimasak bersama sampai kental

10 gr (5-6 siung) bawang putih, cincang halus
5 gr (¾ - 1 sdt) gula pasir
2 gr (½ sdt) garam
1 ½ sdm air matang
1 ¼ - 1½ sdt cuka
300 ml air

Saus kental/kanji:

1½ sdt kecap manis
7 gr (1- 1 ½ sdt) gula pasir (kalau suka)
25 gr (2 ½ - 3 sdm) tepung kanji
300 cc air

Bumbu rebung: campur jadi satu

2 ½ - 3 sdm kecap asin
2 ½ - 3 sdm kecap manis
250-300 cc kaldu ayam
¾ - 1 sdt merica halus
1½ sdt gula pasir
½ sdt garam

Pelengkap:

Lokio
Acar mentimun dan cabe rawit

CARA MEMBUAT :

1. Tumis udang dan ayam cincang, masukkan garam, gula serta merica, aduk kira-kira 5 menit, angkat. Panaskan sisa minyak goreng, tumis bawang putih hingga wangi, masukkan bumbu rebung, rebung, tumisan daging ayam dan udang, masak hingga airnya habis. Masukkan ebi, aduk. Masukkan lagi telur orak-arik, aduk hingga rata, angkat.
2. Seluruh permukaan kulit lunpia diolesi dengan sedikit saus kental. Isi dengan 3-4 sdm adonan rebung di atasnya. Lipat ke tengah, sisi kiri dan kanan kulit lunpia, lalu gulung. Olesi ujung kulit lunpia dengan putih telur, lekatkan. Gulung semua bahan sampai selesai.
3. Setelah dibungkus dan dilipat, lunpia dapat disajikan segera sebagai lunpia basah, atau digoreng. Untuk jenis yang digoreng, lunpia digoreng dalam minyak banyak hingga kering, angkat. Hidangkan dengan pelengkapnya, campuran saus kental/kanji dan saus bawang putih, lokio, dan acar mentimun dan cabai rawit.

Es Dawet Ayu Banjarnegara

Dawet juga dikenal dengan nama lain, yaitu cendol. Sebagai *dessert drink*, cendol ternyata bukan semata-mata terdapat di Indonesia. Di beberapa negara Asia lainnya, seperti Malaysia, Myanmar, Vietnam, dan Thailand, cendol pun merupakan kudapan populer. Di Myanmar, cendol disebut *mont let saung*. Sedangkan di Vietnam disebut *banh lot*, dan di Thailand disebut *lot chong*. Di Malaysia, cendol biasanya juga ditambahi kacang merah, dan diberi *topping* durian.

Konon, menurut Wikipedia, penamaan cendol dalam bahasa Indonesia adalah karena bentuknya berjendol-jendol. Dawet atau cendol bisa dibuat dari tepung beras atau juga hunkue. Bila dibuat dari tepung beras, biasanya diwarnai menjadi hijau dengan daun suji. Sedangkan bila dibuat dari hunkue, seringkali dibiarkan berwarna putih, atau bahkan diberi warna merah muda.

Dawet diminum dengan santan dan dimaniskan dengan gula merah. Untuk membuatnya harum, cairan gula merah ini kadang-kadang diberi potongan nangka. Dawet bisa diminum dingin maupun hangat. Dawet yang paling populer datang dari Banjarnegara. Para pedagang dawet dari Banjarnegara kini telah “menyerbu” berbagai kota besar Indonesia untuk menjajakan minuman segar yang disukai banyak orang ini.

Di sekitar Purworejo, Jawa Tengah, ada dawet ireng yang warnanya hitam karena diwarnai dengan abu dari batang padi yang dibakar.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	0 g	0 g
Protein	1 g	3 g
Karbohidrat	10 g	22 g
Kalori	45 kkal	100 kkal

Es Dawet Ayu Banjarnegara

BAHAN (8 - 10 Porsi):

100 gr tepung sagu
250 gr tepung beras
900 cc air
150 cc air daun suji dari 10 – 12 lembar daun (bisa dicampur daun pandan)
½ sdt garam
4 sdm air kapur sirih
Potongan es batu untuk mendinginkan dawet saat dicetak.

PELENGKAP :

500 gr (1000 ml) santan dari 1 butir kelapa
400 gr gula merah dimasak bersama 250 cc air sampai larut dan kental, saring (sirop gula merah)
150 gr (10 buah) nangka, potong 1 x 1 cm
es batu digepruk untuk 8 – 10 gelas

CARA MEMBUAT:

1. Larutkan tepung sagu dan tepung beras dengan air sedikit demi sedikit sampai air tersisa setengah.. Masak sampai mendidih sisa air dengan air daun suji, garam, dan air kapur, matikan api, tuangkan adonan tepung pelan-pelan, aduk rata. Nyalakan kembali api, masak hingga matang dan kental sambil diaduk-aduk, angkat.
2. Saat masih agak panas tuang adonan dawet ke dalam saringan khusus untuk dawet/cendol sambil ditekan-tekan. Tampung dawet dalam wadah berisi air matang dan bongkahan kecil es batu. Setelah mengeras, saring, sisihkan.
3. **Cara menyajikan:** Tuang dalam gelas 2 sdm sirop gula merah atau sesuai selera, beri nangka, dawet dan es batu. Tuangkan santan 150-200 cc.

Bir Pletok Jakarta

Bir pletok adalah minuman khas Betawi. Sekalipun disebut bir, tetapi minuman ini sama sekali tidak mengandung alkohol. Penamaan bir ini sebetulnya adalah gaya-gayaan khas Betawi. Minuman ini biasanya disajikan dalam keadaan dingin. Pendinginan minuman ini dilakukan dengan menuangnya ke dalam seruas bambu, diisi dengan beberapa bungkah es batu, ditutup mulut bambu yang terbuka, dan kemudian diguncang-guncang, sehingga menimbulkan bunyi pletok-pletok. Karena minumannya kemudian berbuih/berbusa mirip bir, maka orang Betawi menyebutnya sebagai bir pletok.

Minuman ini dibuat dengan merebus berbagai bumbu seperti: cengkeh, kayumanis, kapulaga, serutan kayu secang, jahe, dan serai di dalam larutan gula merah. Warna kemerahan alami dihasilkan oleh serutan kayu secang.

Bila dikehendaki, bir pletok juga cocok dimnum sebagai minuman panas untuk melegakan tenggorokan. Bir pletok dapat lebih dipopulerkan menjadi *welcome drink* di berbagai acara.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	1 g	2 g
Protein	1 g	2 g
Karbohidrat	13 g	26 g
Kalori	70 kkal	130 kkal

Bir Pletok Jakarta

Bahan (8-10 Gelas):

1.500 cc air
10 gr (4 lembar) daun pandan, dibuat simpul
125 gr jahe, diiris tipis
60 gr (5 batang) serai
1 gr (2 butir) cengkih
4 gr (3 cm) kayu manis
1 gr (¼ butir) pala
10 gr kayu secang (sebagai pemberi warna pada makanan) Bila tersedia
5 gr (5 lembar) daun jeruk, dibuang tulang daun
250 gr gula pasir
Es batu, pecah-pecahkan

Cara Membuat:

1. Taruh air dalam panci bersama daun pandan, jahe, serai, cengkih, kayu manis, pala, kayu secang, daun jeruk, dan gula pasir. Masak hingga mendidih.
2. Tutup panci, kecilkan apinya, masak hingga aroma rempah-rempah keluar (± 30 menit). Angkat dari atas api, sisihkan hingga dingin. Saring minuman dan buang ampasnya. Tuang ke dalam botol-botol dan simpan dalam lemari es. Sajikan minuman dalam gelas, tambahkan es batu.

Catatan:

- Kayu Secang tidak memberi pengaruh rasa , hanya pengaruh warna.
- Kayu Secang dapat dibeli dipasar basah, dibagian pedagang atau penjual rempah untuk jamu dan keperluan sesajen.

Kunyit Asam
Solo

Kunyit asam adalah larutan penyegar yang populer di Jawa dan Bali. Minuman ini dibuat dari parutan kunyit yang diperas dan larutan asam jawa (*tamarind*). Kadang-kadang juga ditambah lagi dengan jeruk nipis atau sinom (daun asam muda) untuk melengkapi spektrum rasa asamnya. Ada pula yang menambahkan daun sirih agar ada unsur *tartness* dalam rasanya. Minuman segar yang dapat disajikan dingin maupun hangat.

Karena kunyit merupakan anti-oksidan yang baik, minuman ini tidak hanya menyegarkan, melainkan juga menyehatkan. Kunyit asam sekarang sudah mulai menjadi minuman herbal yang disukai kaum ibu modern, seperti layaknya es beras kencur. Larutan kunyit asam bahkan juga dijajakan sebagai minuman kemasan. Ada juga yang dipasarkan dalam bentuk bubuk untuk disedu menjadi minuman herbal.

Kunyit asam juga cocok untuk dihidangkan sebagai *welcome drink* di hotel-hotel internasional.

Zat Gizi	Nilai Gizi Per 100 Gram	Nilai Gizi Per Porsi
Lemak	1 g	1 g
Protein	1 g	1 g
Karbohidrat	22 g	28 g
Kalori	100 kkal	130 kkal

Kunyit Asam Solo

Bahan (8 – 10 Gelas):

1500	cc	air
250	gr	gula merah
4 – 5	sdm	gula pasir
75	gr	asam jawa (tanpa biji)
40	gr	(5 cm) kunyit, diiris-iris (atau sama dengan 5 gr bubuk kunyit)
10	gr	(4 lembar) daun pandan segar, disimpulkan
4	gr	(8 lembar) daun jeruk

Cara Membuat:

1. Masak air sampai mendidih, masukkan semua bahan. Didihkan kembali sampai semua bahan larut/hancur, angkat.
2. Saring dengan penyaring yang halus, sambil ditekan-tekan sampai tinggal ampasnya. Biarkan air asam hingga tidak panas lagi, masukkan ke dalam botol-botol, dinginkan dalam lemari es. Hidangkan dingin.

Ikon Kuliner Tradisional Indonesia